



# HAUT KONGRESS

**DEINE  
EXPERTEN-INTERVIEWS  
ZUM NACHLESEN**



# Hallo lieber Leser!

Wenn Du dieses Dokument heruntergeladen hast, dann interessierst Du Dich vermutlich auch für ein **glückliches, gesundes** und **unbeschwertes Leben** – *ohne Probleme mit der Haut.*

Mein Name ist übrigens Philipp und ich bin Veranstalter des ersten und des zweiten [HautKongresses](#) sowie des **Neurodermitis-Kongresses**, Enthusiast in den Themengebieten Geist, Körper und Ernährung und Therapeut für klinische Psychoneuroimmunologie.

Darüber hinaus habe ich mich selbst von meinem damaligen Hautproblem (Akne) befreit. Es war ein langer und steiniger Weg, der jedoch aus mir einen völlig neuen Menschen machte.

Heute lebe ich ein **gesundes** und **bewusstes Leben** in voller **Vitalität**. Ich kann wieder **selbstbewusst** in den Spiegel schauen und mich einfach **wohl fühlen** in meiner Haut.

## Nimm Dir bitte noch einen kurzen Moment Zeit und lass mich Dir meine Geschichte erzählen.

Sie wird Dir helfen zu verstehen, **woher Hautprobleme und gesundheitliche Beschwerden im allgemeinen entstehen** und **wie Du Dich von ihnen befreien kannst**.

# Wirkliche Stärken entstehen aus persönlichen Schwächen

Ein Motiv, das meine Geschichte beeinflusst hat und mir viel bedeutet...

Es hängt zusammen mit dem *großen, wirklich verzweifelten **Bedürfnis** unserer Zeit* nach mehr **Grundwissen**, nach mehr **Fertigkeit** und **Kompetenz** zur Behandlung aller möglichen unserer *menschlichen Probleme*.

Mich bedrückt sehr, wie selten das Wissen, das wir bereits gewonnen haben, *anerkannt, weitergegeben und nutzbar gemacht* wird.

Ich habe meinen Fokus auf unsere Haut und ihre Probleme gelegt und veranstalte **Online-Kongresse** zum Thema Hautgesundheit. Ich habe mehr als 100 der **renommiertesten Professoren, Doktoren, Therapeuten** und **Praxis-Experten** in den Kongressen zusammengebracht, um über das Thema Haut und Gesundheit aufzuklären.

Es ging darum unsere Haut im Allgemeinen und Hautprobleme wie Pickel, Akne, Cellulite und Neurodermitis im Speziellen *zu verstehen*.

Wir haben dazu über alle wichtigen Faktoren gesprochen, die einer gesunden Haut zuträglich sind. Außerdem ging es darum zu zeigen, *was auch noch eine Rolle spielen kann* und in der Bevölkerung *kaum Beachtung* findet.

Aber schon lange bevor ich diesen Kongress veranstaltet habe, entwickelte ich ein enormes Interesse für unsere **Haut** und unsere **Gesundheit im Allgemeinen**.

## Und alles begann an einem Punkt vor mehr als 10 Jahren, an dem ich selbst unter starker Akne litt.

An diesem Punkt war ich so verzweifelt, dass ich echt alles ausprobiert habe. Alles, was es in Drogerien und Apotheken gibt - von Clerasil, über Duac Akne Gel bis zu Stripes und Patches, die man sich über Nacht auf die Pickel klebt (heut kann ich darüber lachen, aber früher bin ich wirklich daran verzweifelt).

Ich habe natürlich auch Cremes, Tinkturen und Gels selbst zusammengemischt - von Ringelblume bis Teebaumöl war alles dabei, aber das allein brachte natürlich keine nachhaltigen Verbesserungen.

Als alles nichts mehr half, habe ich mir von Hautärzten antibiotische Salben verschreiben lassen, die so stark waren, *dass selbst die Handtücher davon gebleicht wurden.*

Ich habe Antibiotika Kuren in Form von Tabletten genommen, die immer nur vorübergehend geholfen haben. Und natürlich habe ich auch Roaccutan und andere Tabletten mit dem Wirkstoff Isotretinoin eingenommen, was mich letztlich fast in die Depression trieb.

Also alles was man vom Arzt verschrieben bekommen kann und auch alle frei erhältlichen Mittel habe ich ausprobiert und *immer wieder wurde ich enttäuscht.*

Zudem habe ich alle Bücher gelesen, die irgendwie Hilfe versprochen und habe auch jeden Kurs mitgemacht... jede Anleitung genauestens befolgt.

***Ich jagte einfach jedem kleinsten Hoffnungsschimmer hinterher.***

Und klar, hin und wieder war etwas dabei, das mal für ein paar Tage geholfen hat. Es waren auch ein paar Momente dabei, wo ich wirklich dachte, "Wow, das ist es!".

Und was war?

Natürlich hat es schon nach kurzer Zeit nicht mehr funktioniert, was auch noch den letzten Funken Hoffnung in mir auslöschte.

*Nichts* konnte wirklich langfristig meine Ausbrüche eindämmen.

Nicht das stärkste Medikament. Kein Hautarzt. Und auch nicht die teuerste Anleitung im Internet. Einfach nichts.

## Der Moment an dem ich nicht anders konnte...

Ich war 16 Jahre alt und es war Sonntag. Wie fast immer startete ich mit einem schlechten Gefühl in den Tag. Meine Haut schmerzte, ich hatte viele Eiterpickel und musste mich erst einmal waschen, meine vielen Pickel ausdrücken, so dass zumindest der Eiter weg war und meine medizinische Tinktur auftragen, die das Ganze ein wenig abdeckte.

Bevor ich die Wohnung verließ, schaute ich stets in den Spiegel, der genau gegenüber der Wohnungstür stand – mir blieb sozusagen gar nichts anderes übrig – und so war es auch an diesem Tag.

Das Licht schien wie immer von der Küche in den Flur, so dass die Wölbungen meiner Pickel besonders gut zu sehen waren. Ich hasste es, mich so zu sehen, ich hasste mich. Ich schlug gegen den Spiegel, dass er fast zerbrach, spannte vor lauter Wut und Ohnmacht alles an und wäre am liebsten innerlich explodiert.

Einige Momente danach schloss ich die Tür hinter mir und brach auf Richtung Fußballplatz. Ich war mittlerweile bereits mehr als eine Stunde zu spät. Meine Freunde waren sicher schon sauer, aber mir blieb auch an diesem Morgen nichts anderes übrig, als mein Gesicht erstmal grob zu reinigen, was mich viel Zeit kostete. Viel mehr Zeit als eingeplant, denn der größte Teil davon ging wie immer auch beim Fluchen über mein Aussehen drauf. Es waren 10 Minuten mit dem Fahrrad, und ich kam auf dem Platz an. Keiner beachtete mich.

Als ich meinen damals besten Freund fragte, was denn los sei, erwiderte dieser nur:

***“Hau ab, du Pickel-Gesicht!”***

Ich verließ den Platz genauso schnell, wie ich ihn betreten hatte.  
Das war der Startpunkt meiner Reise ....

Und auf meiner Reise begegnete ich vielen **verschiedenen Methoden** und **Techniken**. Ich probierte Dinge aus, von denen ich vorher niemals gedacht hätte, dass sie helfen könnten. Stellte meine Ernährung um, machte eine Darmsanierung, begann zu fasten usw.

Einiges funktionierte aber so richtig konnte ich meine Hautprobleme noch nicht in den Griff bekommen.

Immer wenn sich meine Haut für eine Weile verbessert hatte, überraschten mich Rückschläge. *Das führte dazu, dass ich mich gar nicht mehr entspannen konnte.*

**Selbst wenn ich mal für ein paar Tage mein Hautbild verbesserte, spürte ich die permanente Angst, dass es erneut ausbrechen könnte.**

Ich wünschte mir einfach nur Klarheit und wollte meine (Haut-)Gesundheit *selbst beeinflussen* können und mich nicht von ihr beeinflussen lassen.

**Klarheit brachte mir ein ausschlaggebender Moment mit einem gemütliche Café im bunten Bergmann-Kiez in Berlin.**

## Der Hoffnungsschimmer:

Ich weiß noch, es war ziemlich herbstlich und ich saß draußen an einem kleinen runden Tisch mit meinem Freund Ötzi (das ist sein Spitzname, sonst Özgür Dogan. *Du findest übrigens auch ein Interview von ihm im HautKongress. ;-)*).

... Ötzi beschäftigt sich seit Jahren mit **Ursachenmedizin** und ist mittlerweile Vorstandsmitglied der kPNI Akademie (klinischer Psychoneuroimmunologie). Ich machte also Bekanntschaft mit einer der modernsten Form der Medizin – Der kPNI.

Sie ist eine der fortschrittlichsten Formen der Medizin, dank der ich meine eigene Hautbeschwerde, nach 14 Jahren endlich loswerden konnte.

## Die Ursachenmedizin - Philosophie der klinischen Psychoneuroimmunologie

Diese Richtung der Medizin verfolgt einen **ganzheitlichen** und **nachhaltigen Ansatz** um *Ursachen aufzudecken* und daran angelehnte Behandlungsansätze zu entwickeln. Einfach ausgedrückt:

**In der kPNI schaut man sich Krankheiten wirklich ganzheitlich - also in der 360 Grad Perspektive - an und geht den grundlegenden Ursachen dieser Krankheit auf die Spur.**



Statt, wie in der veralteten Medizin, also zu sagen:

*“Ah, hier ist ein Symptom. Was kann ich der Person verschreiben und das Symptom lindern”, sagt man in diesem modernen Feld der Medizin*

***“Ah, hier ist ein Symptom. Lass uns herausfinden, wie Deine Gene, Deine Hormone, Deine Ernährung, Dein Lebensstil etc. dazu geführt haben, dass diese Beschwerde überhaupt entstehen konnte und den Prozess rückgängig machen”.***

Und das ist nicht nur meine Herangehensweise beim Thema Akne, sondern bei *allen Hautbeschwerden* und *gesundheitlichen Aspekten* darüber hinaus.

Aber eine kleine Bemerkung vorweg: kPNI war für mich persönlich der Einstieg in den Heilungsprozess und öffnete mir auch die Augen *für **viele weitere Methoden** und **Herangehensweisen**.*

**Mir ist es wichtig, Dir all die vielen unterschiedlichen Möglichkeiten - von der Schulmedizin bis zur alternativen Medizin - aufzuzeigen, weshalb meine Online-Kongresse natürlich vollkommen *unabhängig* und *unvoreingenommen* agieren.**

Aber erstmal zurück zum Thema.

Wo waren wir stehen geblieben? Ach ja ... im Cafè!

Als ich mit Ötzi im Cafe am Tisch saß, erklärte er mir auf eine sonderbare Weise, warum ich meine gesundheitlichen Beschwerden hatte. Und das war endlich *logisch, schlüssig, verständlich* und ich habe ihm sofort geglaubt.

**Du darfst gespannt sein...** 😊

An einen Satz von Ötzi kann ich mich noch ganz genau erinnern:

## **„Weißt Du wie ein Kino-Film aufgebaut ist?“**

Ich war etwas verduzt und wusste nicht was ich sagen soll ...

Er sprach weiter: „Fast jeder Kino-Film, hat denselben allgemeinen Aufbau – sie bestehen alle aus genau 10 Sequenzen.

Ohne die 9 Sequenzen davor würde es am Ende nie ein Happy End (Sequenz 10) geben – alles läuft nur auf das Happy End hinaus.“

Ich wusste immer noch nicht was er mir sagen sollte.

Aber dann fuhr er fort: „Bei gesundheitlichen Beschwerden ist es genau wie in Kino-Filmen – nur gibt es dort leider kein Happy End:

So wie es kein Happy End ohne die vollständigen Szenen davor geben kann, ist es auch **nicht möglich, dass eine Beschwerde oder Krankheit ausbricht, ohne dass davor bestimmte Dinge passiert sind...**“

Ich war total baff und hakte nach: „Spannend, aber wie kann ich das jetzt für mich nutzen?“

Und Ötzi antwortete ganz lässig auf seine Art: „Naja, wenn Du den Film und seine Szenen kennst, musst Du im Grunde nur von Szene 10 zu Szene 1 zurückgehen – darin liegt der Schlüssel.

Du kannst es Dir auch so vorstellen, wie bei einer Zwiebel.

Um zum Innersten der Zwiebel zu gelangen, musst Du erst eine Schicht nach der anderen abpellen. :-)”

Es hatte plötzlich \*klick\* gemacht – Das war der Moment wo ich bemerkte, *“Aha! Es ist also **essentiell für den Heilungserfolg**, die Dinge in der **richtigen Reihenfolge** anzugehen!”*

Schlimmer noch: **Ich konnte sogar meine Haut versehentlich negativ beeinflussen, wenn ich die falsche Reihenfolge einhielt.**

Weil dann zum Beispiel Magenprobleme auftraten, durch gut gemeinte aber falsche Lebensmittelkombinationen...

... oder mein Darm nicht gesunden konnte, da ich ihn zuerst sanierte und dann reinigte... *(das ist wie bei einem Blumenbeet. Man muss auch zuerst die Erde legen, bevor man pflanzt.)*

... oder bestimmte Interventionen einfach keine Wirkung erzielen *konnten*, weil vorherige Schritte nicht beachtet wurden (bestimmte Mechanismen im Körper können einfach nicht aktiv werden, wenn Mängel bei speziellen Vitalstoffen vorliegen).

Nach dem Gespräch mit Ötzi habe ich mich auf den Weg gemacht und meinen eigenen “Film” kennengelernt. Heute kenne ich die Ursachen und weiß, welche Schritte, wann angegangen werden müssen.

**Seine eigenen Film kennenzulernen, ist wahrlich eine Selbstoffenbarung. :)**

**Mehr zu diesem Thema kannst Du übrigens hier erfahren:**

>>> [Befreie Dich von Deinen \(Haut-\)Beschwerden, in dem Du Deinen persönlichen Film zurückgehst.](#) <<<

# Was ist heute anders?

Heute helfe ich Menschen Hautbeschwerden für immer loszuwerden, bei welchen sie schon längst die Hoffnung aufgegeben hatten jemals wieder Besserung erzielen zu können. Darüber hinaus helfe ich Menschen ganzheitliche Gesundheit und Vitalität zu erlangen.

Getreu dem Motto:

**Das Wissen liegt uns längst vor, wir müssen es nur nutzbar machen und anwenden.**

Dabei basiert alles was ich mache auf der *neuesten Studienlage* und beinhaltet ausschließlich *natürliche Interventionen*.

Ich gehe immer der Biochemie des jeweiligen Klienten auf den Grund und setze dort an.

Klienten, denen dann trotzdem noch die Motivation fehlt, die von mir empfohlenen Interventionen wirklich alle umsetzen, erinnere ich gern an ein Zitat von Albert Einstein:

***„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“***

## Meine Intension:

Ich habe die Online Kongresse und vor allem den HautKongress in's Leben gerufen, um es Dir zu *ermöglichen endlich Deine Hautprobleme in den Griff zu bekommen* und ein *Leben in voller Gesundheit und Kraft zu führen* – Egal ob es Dir um bessere Chancen in der Liebe oder im Beruf geht, oder Du einfach gesünder oder mit mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung durch's Leben gehen willst.

Um das zu erreichen, hat es mir nicht gereicht nur meine eigenen Erfahrungen mit Dir zu teilen – schließlich funktioniert jeder Mensch etwas anders. Ich möchte Dir die Möglichkeit geben, das Thema (Haut-)Gesundheit aus *verschiedenen Perspektiven* zu betrachten.

**Erst wenn Du einen klaren Überblick hast und verschiedene Dinge ausprobiert hast, kannst Du für Dich entscheiden, was Dir am meisten hilft.**

Also habe ich mich auf die Reise begeben und mit vielen namenhaften Experten gesprochen um ihr Wissen mit Dir zu teilen.

**Das breite Spektrum der Heilungsmethoden und Techniken sei Dir wie geschenkt. 😊**

In den Online-Kongresses-Paketen findest Du all das wertvolle Wissen in Experten-Interviews als Video und Mp3 Format zum downloaden inkl. Verschriftlichter Form als Zusammenfassung zum Lesen.

# Als Vorgeschmack habe ich hier für Dich in über 50 Seiten drei komplette Experten-Interviews transkribiert.

Das war wirklich mehr Arbeit als man denkt.

*Aber ich denke, die Mühe hat sich gelohnt. 😊*

Ich wünsche Dir viel Spaß mit den drei Interviews.

**Falls Du noch etwas mehr erfahren willst, dann schau Dir bitte auch die letzte Seite dieses Dokumentes an.**



Danke Dir.

*Liebe Grüße*

*Philipp Domsch*





# HAUT KONGRESS

## Deine drei Interview-Transkripte zum Nachlesen.

- **Tom Fox** – Oft vorkommende Hauterkrankungen: Wie sie entstehen und therapiert werden können
- **Dr. Jens Freese** – Ernährung und Hautgesundheit
- **Prof. Dr. Kleine-Gunk** - Alterungsprozesse der Haut, welche Faktoren ausschlaggebend sind und wie man positive...

## Tom Fox - Hautkongress 2018

Oft vorkommende Hauterkrankungen: Wie sie entstehen  
und therapiert werden können



\*\*\* Sichere Dir jetzt das [Kongress-Paket](#) mit allen Interviews als Video & Audio zum Sofort-Download + den Kongress-Guide und zahlreichen, weiteren Bonis \*\*\*



**00:02:50**

**Zitat: „Der Mensch ist nicht nur ein Teil, sondern selbst ein Netzwerk“.**

**Wie ist diese Aussage zu verstehen und welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus?**

Ursprünglich habe ich das Wort Netzwerk verwendet bzw. das ist ein Satz, den wir in der KPNI verwenden. Wenn wir häufig von Netzwerk sprechen – Familiensystem oder Sozialsystem nennen wir das eine Art Netzwerk, das wir brauchen. Dabei vergessen wir aber, dass wir selbst ein Netzwerk sind. Dabei fällt der Begriff oder der Vergleich der psychosomatischen Medizin. Der Begriff „Psychosomatik“ ist ganz günstig – er sagt ursprünglich aus, dass körperliche Veränderungen psychischen Konsequenzen haben und umgekehrt. Wenn ich das Wort Netzwerk benutze, d. h. ich bin selbst ein Netzwerk, dann klammere ich das aus. Im Prinzip ist für uns das Gehirn ein Organ wie die Leber – das wird nicht getrennt. Es hat vielleicht eine andere Hierarchiestellung, aber eigentlich ist alles was wir in unserem Körper an Organen und Zellen zusammenfassen ein einziges Netzwerk. Mittlerweile wissen wir deutlich mehr darüber, auch wenn wir frustrierenderweise immer wieder feststellen, dass wir eine Menge noch nicht wissen. Alle Zellen stehen untereinander in Kommunikation und dieses Netzwerk ist ständig aktiv mit Varianten mal mehr – mal weniger. Oder einzelne Zellbereiche sind mal mehr, mal weniger am Kommunizieren, aber letztlich ist das ein ständig kommunizierendes Netzwerk. Deswegen sage ich, ich bin ein Netzwerk in einem Netzwerk und beide Netzwerke haben Einfluss aufeinander.

**00:04:15**

**Wie ist das denn in der klassischen Medizin bei normalen Ärzten? Was sagst Du sind die Probleme, dass die Ärzte nicht mehr genügend über den Tellerrand schauen und zu fachspezifisch auf verschiedene Themen gucken oder wie ist da Deine Meinung dazu?**

Das ist immer ein heikles Thema. Grundsätzlich gibt es in jedem Beruf gute und schlechte. Man schimpft dann immer auf eine große Gruppe und vergisst dabei, dass auch noch Leute gibt, die ihren Job richtig gut machen. Ein großes Problem ist Zeit. Wenn ich mir anschau, was ich mir u. U. für Zeit einplanen muss und mit Patienten einen Termin mache mit Anamnese, dann sind das meistens zwei Stunden. Die Realität sieht aber anders aus. Die Zeit hat der normale Hausarzt oder Schulmediziner nicht. In Ausnahmen schon, aber die Zeit gibt es nicht her. Auch wenn wir am Ende sagen, ein Mediziner macht das aus Idealismus – natürlich macht er das auch, um damit sein Geld zu verdienen. Und dann ist das bei vielen auch eine Kosten-Nutzen-Rechnung, die sagen „Ich habe die Zeit nicht“ und „Ich habe viel zu viele Patienten, die im Wartezimmer sitzen“. Wenn ich mir für jeden eine halbe Stunde nehme, stehe ich irgendwann auf der Straße und das gibt das System auch nicht her. Wenn wir überhaupt sagen, dass etwas falsch läuft, dann sicherlich eher systembedingt und nicht personenbedingt.

**00:05:38**

**Kannst Du allgemein mal sagen, was alles schief laufen muss, damit ein Mensch krank wird bzw. damit verschiedene Beschwerden auftreten?**

Es gibt Klassiker wie Infektionskrankheiten, d. h. da steckt man sich an mit einem Bakterium, einem Virus oder einem Parasiten. Und dann wird das Immunsystem aktiv und man wird krank. Da kann man sich auch unter bestimmten Umständen gar nicht dagegen wehren. Das ist so der hauptsächliche Klassiker. Oder ein traumatisches Erlebnis wie eine Verletzung, d. h. man kann sich verletzen und dazu noch infizieren. Da gibt es auch noch ein paar andere Sachen, die erblich bedingt sind. Wir wissen, dass das Immunsystem, das wir haben, zum Großteil von Papa und Mama übernommen ist. Da gibt es erblich bedingte Dispositionen, die dafür sorgen können, dass wir eine höhere Empfindlichkeit gegenüber bestimmten Veränderungen haben. Das muss nicht einmal ein Parasit sein – das kann auch sein, dass ich besonders stressempfindlich bin, was auch noch eine Rolle spielt. Da gibt es sicherlich erbliche Komponenten und dann wird immer der Begriff „Genetik“ genommen. Da haben wir auch gleich noch eine Frage dazu. Und natürlich gibt es auch noch die sogenannten Zivilisationskrankheiten. Also das, was wir so in den letzten zwanzig, dreißig, vierzig Jahren aufkeimen sehen. All das, was als nicht-ansteckende Krankheit bezeichnet wird. Es gibt einen Virus für Diabetes oder das metabolische Syndrom. Und das ist so dritte Kategorie eigentlich. Und was muss nun alles schiefgehen? Manchmal habe ich Patienten, bei denen ist nur ein Faktor falsch gewesen und die haben eine Erkrankung entwickelt und bei anderen ist es eben eher ein Faktorenmix. Deswegen würde ich immer eher sagen, in den Medizin-Lehrbüchern steht das so schön als multifaktorielles Geschehen – das sind i. d. R. mehrere Einflussfaktoren. Ich weiß oft nie bevor ein Patient kommt – es gibt ein paar Klassiker. Das ist sicherlich Lifestyle, aber jeder Patient hat sein eigenes Krankheitsmuster und seine eigene Krankheitsgeschichte.

**00:07:36**

**Lass uns mal über Hautkrankheiten und Hautbeschwerden sprechen, weil das ja das Thema des Kongresses ist. Gibt es allgemeingültige Faktoren, Trigger oder Auslöser, die die Entstehung von Krankheiten beeinflussen?**

Ja und nein. Man vielleicht an, sich zu überlegen, was die Haut eigentlich ist. Ich versuche, meinen Patienten und Studenten auch immer zu erklären, dass man die Haut als Barriere Schicht sehen muss, als Abgrenzung zu dem, was um uns herum passiert. Aber wenn wir Haut einmal als Schleimhaut nehmen, auch was in uns passiert. Wenn man es stark reduziert, hat der Organismus eine Schlauchform, d. h. einmal Haut außen und einmal Haut innen. Was oben reingeht, kommt unten raus. Wir müssen uns gegen all das, was an Umweltfaktoren – ob nun positiv oder negativ, müssen wir uns abgrenzen. Bei Nahrung ist es sicherlich sinnvoll, die für unseren Gesundheitszustand wichtigen Substanzen oder Bestandteile aufzunehmen, aber auch nicht alle und vielleicht auch nicht immer in der gleichen Kombination. Da gibt es Erreger wie Bakterien und Viren – die sollten nur in kleinen Mengen reinkommen. Deswegen haben wir die Haut und Schleimhaut als Barriere. Wenn die nun gestört ist, durch was auch immer. Das können Gifte sein, das kann eine schlechte Produktion eigener Substanzen sein. Wenn die Kombination häufig von außen zu viel und es von innen keinen guten Widerstand gibt, dann kommt es i. d. R. zu einer Hautstörung oder auch Erkrankung.

00:09:00

**Es ist wahrscheinlich nicht so, dass dieser eine Faktor für diese eine Hauterkrankung wichtig zu beachten, sondern es ist wahrscheinlich eher ein Faktorenmix, der verschiedene Hautbeschwerden auslöst und letztendlich auch dazu führt, dass keine Besserung mehr eintritt. Oder wie siehst Du das?**

Ja und nein. Es gibt schon klar beschriebene Hauterkrankungen oder –Probleme, die auf einen bestimmten Mangel zurückzuführen sind. Nehmen wir mal z. B. ein ganz klassisches Hautproblem oder Bindegewebsproblem und das ist Skorbut – Vitamin C Mangel. Das gibt es nicht mehr so häufig und auch nicht mehr in den Dimensionen, wie wir es vielleicht vor ein paar Hundert Jahren hatten, aber es gibt da schon ein paar Dermatitis-Formen, die auf Zinkmangel beruhen. Da könnten wir jetzt eine Liste aufmachen, aber da würden wir wahrscheinlich bei fünfzig, sechzig Erkrankungen mit jeweils einem Faktor landen. Also es gibt diese einfach bezogenen Erkrankungen. Die Realität sieht aber eher so aus, dass das Gros der Patienten eher ein multifaktorielles Geschehen hat. Und da finden sich dann diese Faktoren u. a., aber auch immer Faktoren, wo wir sagen, dass wissen wir noch nicht oder kennen wir noch nicht so lange.

00:10:12

**Lassen wir noch einmal ein bisschen differenzierter eintauchen und einzelne Hauterkrankungen im Detail und in deren Ursachenkomplex betrachten. Ich finde es immer ganz lustig zu beobachten, dass manche Leute eben eine sehr jung gebliebene Haut haben, aber trotzdem Hautbeschwerden haben. Wo hingegen andere Leute eine sehr schnell alternde Haut mit verschiedenen Hautmakeln haben, aber noch nie eine wirkliche Beschwerde gehabt haben. Lassen wir uns mal beim zweiten Fall beginnen. Wie kommen denn Hautalterungen, Hautmakel und so Sachen wie Bindegewebschwäche wie Cellulite zustande? Das ist wahrscheinlich schwierig so allgemein zu sagen, aber wie kommt der zweite Fall zustande?**

Das wäre großes Kino, wenn wir das in einem Satz sagen könnten. Ich fange mal mit Alterungen an – vielleicht ist das ein guter Begriff. Letztlich müssen wir davon ausgehen, dass alle unsere Körperteile und Zellen einem Alterungsprozess unterworfen sind. Mit jeder Zellgeneration wird – wir teilen uns ja ständig, d. h. die Zellen, die wir jetzt haben sind nicht mehr die, die wir zur Geburt hatten. Mit jeder Zellteilung passieren ein paar Fehler. Diese Fehler sind nicht dramatisch, aber so ein Anhäufen an Fehlern sorgt dafür, dass ein Gewebe oder eine Haut, eine Zelle oder ein Organ eine Funktion nicht mehr so erfüllen kann wie es ursprünglich einmal vorgesehen war. Dazu gehört natürlich auch der strukturelle Zustand. Bei Haut ist z. B. die Art und Weise, wie das Bindegewebe – da spricht man häufig vom Eiweiß Kollagen – in welcher Qualität das zusammengebaut wird. Wenn da Fehler passieren, wird schon mal spröde oder rissig. Oder an einigen Stellen passieren Fehler und dazu kommt noch, dass unsere Verteidigung-Mechanismen auch nicht mehr so klasse sind. Mit jedem Jahrzehnt, das wir älter werden, wird unsere Verteidigung schwächer. Das ist auch zum Teil das Immunsystem, was wir haben und dann sehen wir, dass sich dort nochmal Fehler einschleichen. Das ist natürlich nicht selten bei Hautalterungen, Eiweißzuckergemische, die sich einschleichen. Normalerweise sollten Eiweiße von Zucker getrennt gehalten werden und werden sich nicht so oft in eine Reaktion begeben und ein Kompartiment bilden. Bei Alterungen ist es eben so, dass das häufiger passiert. Das kann bei den verschiedenen Organen, das kann beim Auge passieren. Das kann auch in großen Organen im

Bindegewebe passieren und in der Haut passiert das auch. Und dann sieht man das als Falten. Und Cellulite ist ein bisschen schwierig. Das ist im Prinzip ein nicht wirklich stabiles Hautnetzwerk oder besser noch ein nicht wirklich stabiles Bindegewebsnetzwerk. Da müsste man aber wieder genauer reinschauen. Das Bindegewebe besteht wieder aus verschiedenen Anteilen: es gibt elastische Anteile, es gibt feste Anteile, wasserbindende Anteile. All das wird ein bisschen schlechter und am Ende sieht man dann so ein unstrukturiertes Aggregat, so eine Eiweißform, die wie sie einmal gebraucht wurde, nicht mehr existiert. Und dann muss man nach Fehlern gucken. Bei Cellulite ist es dummerweise so, dass es die Damenwelt ein bisschen mehr als die Herrenwelt betrifft. Das liegt aber an der Tatsache, dass bei Frauen das Bindegewebe anders ist und auch sein muss, denn sie werden u. U. schwanger und tragen neuen Monate lang ein Kind in sich und müssen es irgendwann gebären. Und wenn Bindegewebe dann nicht die Qualität hat, sich ganz flexibel zu machen, würde das gar nicht funktionieren. Bei Männern ist das schlicht und ergreifend anders und daher weniger der Fall. Also im Prinzip ist das, was wir als Alterung sehen, Makel, Falten oder Cellulite ist eine Schwächung des Gewebes. Man kann dagegen etwas tun, was nicht heißt, dass man immer ein Versprechen abgeben kann, das etwas weggeht. Wenn ich mir z. B. angucke, bei Cellulite sehen wir häufig Lifestyle-Faktoren. Es gibt auch epigenetische oder genetische Faktoren, wenn man die ändert mit gesunder Ernährung, Bewegung usw., dann sieht man, dass sich das auch bessert. Aber es gibt nicht DEN Cellulite Patienten mit DEN Ursachen, das finden wir leider nicht.

**00:14:04**

**Lassen wir uns mal in die wirklichen Hautbeschwerden eintauchen und mal mit Pickeln und Akne beginnen. Gerade in der KPNI wird es ja immer schön strukturiert dargestellt, wie verschiedene Beschwerden entstehen. Wie entstehen denn Pickel und Akne?**

Pickel und Akne sind nichts anderes als eine Haarwurzelenzündung (Follikulitis). Wenn wir uns eine Haarwurzel angucken, dann ist das so eine Art Trichter und unten noch einmal ausgebuchtet, wo sich regelmäßig Bakterien ansammeln können und immer wenn die Bakterien nicht gesäubert werden können durch eigene Proteine, die unsere Körper in der Haut produziert (antimikrobielle Proteine), wenn das nicht mehr klappt oder wenn sich das Ding oben verschließt aus welchem Grund auch immer und dort sind Bakterien, die sich unter fehlenden Sauerstoffbedingungen gut vermehren können, kommt es zu einer Entzündung und das Immunsystem muss sich mal kräftig wehren. Wie es dazu kommt ist häufig – wir sehen Leute, die haben das und wir sehen Leute, die haben das nicht. Und wir sehen auch, dass es in bestimmten Phasen kommt. Und da muss ein bisschen ausholen vielleicht. Häufig ist das, was wir als Akne sehen, hormonell bedingt. Da sehen wir auch häufig bei Mädchen, die anfangen in die Pubertät zu kommen und man das auch durchaus mit Antibabypillen behandeln kann. Und es gibt ein paar Hormone, die im Prinzip nichts anderes machen, als so einen wachstumsfördernden Effekt haben. Da gibt es ein paar Testosteronarten, die das haben und eins von diesen Testosteronarten ist u. a. auch verantwortlich für diese Akne. Deswegen bekommen Jungs das häufig in der Pubertät, weil es genau da zu so einem Schub kommt. Das ist aber nicht das einzige. Wir sehen, dass z. B. Hormone wie Insulin oder der insulinähnliche Wachstumsfaktor (IGF), dass die das auch können. Was die dann machen, ist das die Haut überschüssig viel Talg produziert. Das liegt so ein bisschen daran, dass die beiden Hormone die Haut reizen, diesen Talg zu produzieren. Wenn dann ein bisschen zu viel passiert und das geht einher mit einer ungünstigen Bakterienzusammensetzung auf der Haut oder an den Haarwurzeln, dann entstehen vermehrt solche Entzündungen, die wir dann Akne nennen. Deswegen

**\*\*\* Sichere Dir jetzt das [Kongress-Paket](#) mit allen Interviews als Video & Audio zum Sofort-Download + den Kongress-Guide und zahlreichen, weiteren Bonis \*\*\***

zu sagen, Pickel hat man oder hat man nicht – da kann man nichts für – das würde ich nicht unterschreiben. Es gibt schon eine Menge Faktoren und gerade hier würde ich mal gucken, ob der Ernährungsstil oder der Bewegungsstil ausreicht, um vielleicht den durch Insulin und IGF begonnen Prozess zu minimieren. Denn wir sehen, dass wenn das Insulin, was sich als Hormon relativ häufig in der Haut findet, wieder funktioniert, dann stellt sich das von mir eben erwähnte Testosteronproblem weniger dar. Und vielleicht noch ein kleiner Ausflug zu den IGF – das wird häufig vergessen. IGF, also das insulinähnliche Wachstumshormon, produzieren wir selbst und das brauchen wir auch als Wachstumshormon. Dummerweise ist aber manchmal die Menge ein bisschen zu hoch. Das kommt immer, wenn Organe anfangen, ihre Produktion in der Peripherie zu steigern, weil das Feedback nicht richtig ist. Und wenn man dann von außen einen Faktor hinzufügt, der das IGF noch liefert, dann kann das u. U. noch dramatischer aussehen. Das ist leider bei Kuhmilchprodukten so, denn in Kuhmilch finden wir IGF in einer Form, die unser Körper versteht. Um das abzukürzen, eine Kombination aus zu vielen Kohlenhydraten oder Zucker – Kohlenhydrate ist vielleicht noch zu milde gesagt – und ein hoher Konsum an Milchprodukten wäre hier eine Möglichkeit, eine Ursache zu finden. Und das ist in der Tat auch eine Sache, ich bei meinen Patienten versuche zu ändern.

**00:17:25**

**Wo liegt denn der Unterschied zwischen Akne Rosacea normalen Akne Formen, wie wir sie meist bei Leuten zwischen fünfzehn und fünfunddreißig vielleicht finden?**

Bei der normalen Akne kommt es häufig dazu, dass nicht nur die Haarwurzel entzündet, sondern das Gewebe zwischen den Haarwurzeln auch ein bisschen aufgetrieben wird. Da sieht man dann manchmal so eine flächendeckende Rötung. Das ist aber nichts anderes, als das das Immunsystem zwischen den Herden auch noch aktiv ist. Bei Rosacea zeigt sich das ein bisschen anders. Das betrifft ja auch eher Erwachsene oder Leute, die Richtung dreißig, vierzig, fünfzig gehen. Man hat früher gedacht, dass Rosacea eine spezielle Form der Akne ist. Da bleiben wir im Prinzip auch dabei, aber von ein paar Jahren sind ein paar interessante Publikationen aufgetaucht, wo man festgestellt hat, dass bei den Leuten, die Rosacea haben, eigentlich zu einem großen Anteil mittlerweile zwischen 80 und 90% autoimmunbedingte Faktoren vorliegen und irgendeine Störung aus dem Verdauungstrakt. Dickdarm oder das Ende des Dünndarms – das hier das Immunsystem zu aktiv ist und in Kombination mit einer immunologischen Aktivität gegen eigenes Gewebe richtet und dann kommt es zu einer Rosacea. Deswegen kann man hier im Prinzip die Rosacea von der Akne, weil es immunologische einen viel größeren Impact hat, abgrenzen.

**00:18:38**

**Was wären da so Sachen, wo Du direkt sagen würdest, wie man hier allgemein vorgehen kann?**

Das erste Organ, was ich mir anschau, ist der Darm. Danach kommt im Prinzip die Leber. Der Darm hat eine relativ hohe Oberfläche von rund fünfhundert Quadratmetern Schleimhaut. Wenn sich dort das Immunsystem abweichend verhält und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die Immunzellen sich auch in anderen Organen bewegen können, und die Haut ist eben ein Organ, was dort häufig

vorkommt und dann sehen wir häufig die Gründe im Darm, aber auch nicht immer. Der Darm ist das erste Organ.

**00:19:12**

**Lass uns mal etwas zu Neurodermitis sagen. Ich habe auch einige Bekannte, die schlimme Neurodermitis haben und die auch schon ziemlich viele Sachen ausprobiert haben und nichts hat so wirklich geholfen. Warum haben Menschen denn Neurodermitis?**

Der Name sagt es ja schon. Neurodermitis hat nicht nur etwas mit der Haut zu tun, sondern irgendetwas mit dem Gehirn. Bei Neurodermitis oder international Neurodermatitis sehen wir im Prinzip fast immer ein Kombinationsgeschehen aus einem überaktiven Immunsystem im Hautgewebe kombiniert mit einer nicht mehr wirklich funktionierenden Stressantwort. Das wird häufig missverstanden, denn man denkt immer das Stresssystem ist ja ein Gehirn-System. Wir sprechen bei Hormonen oder systemischen Abläufen eher von Achsen. Das fängt im Gehirn an und setzt sich dann in den Organen fort. Es gibt hier so etwas wie eine Gehirn-Haut-Achse. Die Haut selbst ist im Prinzip in unsere Stressantwort eingebunden. Meinen Patienten erkläre ich das immer ganz einfach: Der erste wirkliche Stressor, den wir kannten, war die Sonne (UV-A und UV-B). Das ist eine Belastung für die Haut und die muss da irgendwie darauf antworten können. Die klassische Antwort ist, dass Melanozyten Melanin produzieren. Und immer dann, wenn das Stresssystem oder unser Stressantwortsystem im Gehirn nicht gut funktioniert und die Haut hängt darin und das paart sich dann mit einer abweichenden Immunantwort, die übertrieben ist, dann kombinieren sich die diese beiden Faktoren und dann kommt es zu so etwas wie Neurodermitis. D. h. die Ursache bzw. die Behandlung legt sich dann auch genau auf die beiden Geschehen. Man versucht, das Immunsystem zu beeinflussen – da sucht man erstmal nach Beweise, dass das stimmt, aber das kann man im Labor ganz gut nachweisen – und man versucht herauszufinden, warum wir so eine abweichende Stressantwort vorfinden. Da muss man evtl. deutlich weit zurückgehen. Nicht selten gehe ich dann in der Anamnese bis zur Geburt.

**00:21:00**

**Okay, also ein sehr komplexes Vorgehen, das man nicht einfach auf drei Faktoren runterbrechen könnte.**

Nein, sonst gäbe es ja eine Neurodermitis-Pille.

**00:21:08**

**Kannst Du noch einmal ganz kurz mehr zu dieser Stressantwort sagen, denn das ist für viele Leute relativ schwierig zu verstehen.**

Letztendlich für alles, was für uns gefährlich ist, gibt es eine Stressantwort dazu. Die klassische Stressantwort heißt, dass die Systeme, die uns dann davor schützen, aktiviert werden. Das kann sein,

dass es eine Blutzucker-Änderungen gibt, dass die Sinnesorgane anders funktionieren. Das kennt jeder, der sich schon einmal erschrocken hat, dass dann die Augen, Ohren und Nase anders funktionieren. Also das ist ein großes Paket eigentlich. Am Ende landet das bei einer hormonellen Antwort immer in drei oder zwei Hormonen. Das ist Cortisol und Adrenalin/Noradrenalin. Das sind die Hormone, die wir brauchen. Das sind die Vermittler der Stressantwort und je nachdem was wir brauchen, stimulieren die dann u. U. z. B. Muskulatur, wenn es um das Weglaufen geht hemmen gleichzeitig das Immunsystem, damit das nicht stört. Unser Verdauungstrakt wird angesteuert und dem wird gesagt „Warte mal gerade – wir haben hier ein Problem, Du kannst später wieder“. All das nennt man Stressantwort. Die beiden bzw. drei Hormone, die müssen im Prinzip meine Reaktion auf die Veränderung von außen moderieren. Und dann ist das entweder erfolgreich oder nicht. Wenn das nicht erfolgreich ist, dann bleibt dieses Stress-System eingeschaltet und fängt an, so ein bisschen zu überdrehen. Das sehen wir bei Neurodermitis sehr häufig, d. h. nicht-normale Cortisol-Mengen werden über den Tag verteilt gefunden oder das die Adrenalin-Antwort abweichend ist. Man hier durchaus von chronischer Stressbelastung sprechen.

**00:22:36**

**Cortisol ist das Stresshormon, falls sich das gerade einige gefragt haben. Adrenalin haben die meisten wahrscheinlich schon einmal gehört. Lass uns zu Psoriasis, also Schuppenflechte übergehen. Wie entsteht das oder was sind die Gründe dafür?**

Das ist auch ähnlich wie Neurodermatitis eine abweichende Immunantwort. Jetzt fehlt uns die Zeit, das Immunsystem komplett zu erklären, denn, wenn wir uns das Immunsystem anschauen, dann sehen wir verschiedene Varianten. Nicht jede Immunreaktion ist gleich und die Immunreaktion, die wir bei Neurodermitis sehen, ist eine andere, als bei Psoriasis. Deswegen sehen wir auch eine andere Reaktion. Bei Psoriasis kommt dazu, dass durch Hormone wie z. B. Wachstumshormone, Keratinozyten (Oberflächenzellen der Haut) beginnen zu proliferieren, also zu wachsen. Wenn die anfangen zu wachsen, und zwar nur an bestimmten Stellen, dann muss man das sehen können. Und bei Schuppenflechte sieht man das auch. Das ist dann meistens so eine etwas erhabene Stelle im Gegensatz zu einem Ekzem oder Neurodermatitis, was eher flach ist. Schuppenflechte ist sehr stark abgegrenzt, ein bisschen erhaben, d. h. man sieht, dass das Gewebe nach oben geht und stark entzündet. Eigentlich eine Mischung zwischen einem starken Hautwachstum gepaart mit einer Entzündung. Das merkt man dann auch, wenn man daran kratzt, das blutet relativ schnell. Die Ursachen liegen häufig auch wieder weit zurück. Das kann durch eine Infektion bedingt sein, also bei den beiden Krankheiten Neurodermatitis und Psoriasis obwohl das unterschiedliche Erkrankungen sind, sieht man auch, dass z. B. ein schlecht funktionierendes Immunsystem seine Ursache im Darm hat. Irgendwann ist einmal eine Darmflora Störung entstanden, d. h., dass die Bakterien, die wir im Dickdarm haben, nicht mehr richtig zusammengestellt sind. Das alleine reicht aber nicht. Wenn man sich vorstellt, man hat eine schlechte Darmflora und dann noch irgendeine Infektion mit einem Erreger, der irgendwo einmal in meinem Immunsystem eine falsche Information gibt und diese verschwindet nicht. Dann zeigt sich das auf bestimmten Hautregionen oder Organen und so muss man sich eigentlich Psoriasis vorstellen. Eine nicht gut ausgesuchte Immunreaktion, die bleibt, gepaart mit Wachstum an bestimmten Stellen.

**00:24:46**

**Was wären da die ersten Faktoren, wo Du ansetzen würdest bei Psoriasis?**

Bei Psoriasis funktioniert sehr gut Sonne, also UV-B und Vitamin D, aber getrennt. D. h. einmal ultraviolette Strahlung aus der Gruppe B gepaart mit Vitamin D. Wir sehen im Allgemeinen, dass bei allen Erkrankungen, die wir uns hier anschauen, Vitamin D häufig ein Mangelhormon ist. Wenn man dann die Vitamin D Menge normalisiert, ist das ein unterstützender Faktor. Und u. U. ein guter Hautcocktail – ich empfehle dann immer Cremes mit ein paar B-Vitaminen dazu, sodass die Hautzellen wiederbeginnen, ihren normalen Energiehaushalt pflegen zu können und dass dieses abweichende Wachstum gebremst wird. Das sind so die ersten beiden Dinge. I. d. R. schaue ich mir aber auch wieder den Darm an.

**00:25:32**

**Du bist ja nicht nur Dozent und in der Wissenschaft, sondern auch in der Praxis tätig und therapierst viele Patienten. Beobachtest Du noch andere Hauterkrankungen oder Hautbeschwerden, bei denen Du sagt, darüber könnten wir noch kurz über die Gründe reden?**

Was wir häufig sehen, ist das Pickel und Akne-Geschehen, Rosacea z. B., Neurodermitis – wobei man nicht immer sagen kann, ist das Neurodermitis oder ist das ein Ekzem, das entstanden ist, Schuppenflechte auch und was vielleicht noch kommt, sind Hautveränderungen durch Pilzkrankungen – das kommt immer häufiger. Das sind so die drei, vier Sachen, die ich am häufigsten in meiner Praxis sehe. Man muss dazu sagen, ich bin Heilpraktiker und kein Hautarzt, d. h. klassische Hautveränderungen, die sich gut begrenzen lassen, die werde ich hier in meiner Praxis nicht sehen. Denn die Leute, die zu mir kommen, eher mit systemischen Erkrankungen kommen, wo dann die Haut oder Hautveränderungen eines der Symptome ist. Den klassischen Hautpatienten, der sagt, ich gehe jetzt mal zum Hautarzt, den sehe ich hier eher nicht.

**00:26:36**

**D. h. Dinge, die einfach zu lösen sind, werden dann wahrscheinlich nicht bei Dir gelöst. Die Leute kommen erst, wenn es ein bisschen schlimmer wird und ihnen eben nicht geholfen werden kann.**

I. d. R. kommen die Leute zu mir, wenn sie schon ein paar Sachen probiert haben.

**00:26:48**

**Jetzt hast Du gerade noch etwas Interessantes gesagt – Pilzkrankungen. Schuppen auf der Kopfhaut hängen ja auch oft zusammen mit einer Pilzkrankung oder einem Pilzbefall. Kannst Du dazu noch kurz etwas sagen?**



Ja, das kann man vielleicht ein bisschen trennen. Eine Pilzerkrankung, die sich dann auf der Haut niederschlägt, die sorgt für eine Abschuppung. Das kennt jeder, der vielleicht mal im Schwimmbad nicht aufgepasst hat und Fußpilz bekommen hat. Pilzerkrankungen werden immer häufiger, weil es viele Pilze gibt, der Candida Albicans ist einer bekannten, der auch so ein bisschen in aller Munde ist. Die existieren im Prinzip durch Zucker, d. h. je höher die Zuckermenge ist, die ich in meinen Körper pumpe durch Ernährung oder was auch immer, desto leichter ist es für diese Candida Gruppe. Die sorgen dann für eine Hautreaktion. Meistens fängt die Haut an, die oberste Schicht abzustößen. Das muss man ein bisschen trennen von den Schuppen, die wir im Haarbereich haben. Da gibt es auch wieder verschiedene Faktoren, aber um das vielleicht mal auf den Punkt zu bringen. Wenn ich jemanden sehe, der stark schuppt oder starke Schuppen hat, ist wieder das erste Organ, was ich mir anschau, die Leber. In vielen Fällen stelle ich fest, dass die Entgiftungskapazität der Leber ein bisschen eingeschränkt ist und wenn das Hauptentgiftungsorgan nicht mehr funktioniert, muss der Rest des Körpers helfen. Und die Haut kann das eigentlich ganz gut und dann versucht eben die Haut Gifte zu entsorgen und der Organismus sagt „Haut, hilf mal“. Dann sehen wir häufig Abschuppungen und dann ist auch einfach so eine kleine Leberintervention. Das geht ja z. B. schon mit Artischocken-Mariendistel-Extrakt, was in jedem Drogeriemarkt zu kriegen ist. Über ein paar Wochen hilft das dann schon mal – manchmal muss man auch noch etwas nachhelfen. Nicht selten ist der Lifestyle, den die Leute haben, auch nicht ganz so gesund und dann muss man da auch noch ein paar Faktoren ansprechen. Aber man muss die Sachen trennen: Eine Abschuppung durch Pilze und Schuppen an den Haaren durch Leberbelastung sind eigentlich zwei Sachen.

**00:28:30**

**Vorhin hattest Du ja schon gesagt, dass die Genetik und Epigenetik natürlich auch immer eine Rolle spielen. Ich sehe das auch oft, wenn ich Leuten erkläre, warum und wie Pickel und Akne entstehen, kommt auch immer irgendwann die Frage „Aber dann müsste es ja jeder haben“. Eben nicht, weil Genetik und Epigenetik eine große Rolle spielen. Kannst Du dazu noch kurz etwas sagen, wie das auf Hautbeschwerden und verschiedene Beschwerdebilder Einfluss nimmt und was Epigenetik überhaupt ist. Ich glaube, das verstehen viele, die gerade zuhören, nicht.**

Vielleicht kann ich das einfach so über die Genetik erklären. Wenn ich von einer genetischen Disposition spreche, das Wort „Fehler“ ist ein bisschen schwierig. Eine genetische Disposition, dass ein Patient aufgrund einer DNA-Variante zu viel eines bestimmten Wachstumshormons produziert, vielleicht eines von den Testosteronen, die ich erwähnt hatte. Dann wird das immer der Fall sein und dann neigt diese Person natürlich viel häufiger zu den Problemen, die wir eben erwähnt hatten, z. B. Akne. Dann kann ich die Disposition nicht ändern. Ich kann den genetischen Fehler nicht beseitigen, weil er in allen Zellen vorhanden ist. Ich kann aber die Begleitumstände verändern, d. h. hier würde es wahrscheinlich immer zu einer Neigung kommen, Akne zu entwickeln. Das sieht man auch, es gibt Leute, die machen eine Intervention und dann wird es nur ein bisschen besser und andere machen etwas und es geht weg. Epigenetik heißt im Prinzip, ich schaue mir nicht an, welche Information steht auf meinem Chromosom auf der DNA, sondern in welchem Zustand ist dieses Chromosom denn, um das zu zeigen oder eben auch nicht. Und wir sehen, dass viel mehr der vermeintlich genetischen Probleme, die wir früher angekommen haben, sondern vielmehr epigenetische Probleme sind. Es ist nicht ein Fehler auf dem Chromosom, sondern das Chromosom produziert ein Protein, dass auf dem Gen nicht oder zu viel davon. Dann können wir durch Lifestyle Veränderungen etwas ändern. Lifestyle

hat ja auch einen entscheidenden Einfluss – wir können durch ein bestimmtes Verhalten, z. B. ein Ernährungsverhalten oder Bewegungsverhalten, die Aktivität unserer Gene verändern unabhängig davon, was darauf steht. Wenn ich etwas relativ lange mache, dann verändere ich auch meine Gen-Aktivitäten. Wenn also jemand mal übertrieben gesagt, über zwanzig Jahre extrem ungesund gelebt hat, dann hat sich epigenetisch – also bei der Aktivität der Gene – etwas verändert. Das kriege ich auch über das Wochenende nicht mehr weg. Das ist dann wirklich etwas, dass man länger behandeln muss. Aber da ich weiß, dass es nur der Zustand ist und nicht das Gen selbst, lässt sich das behandeln. Wir sehen, dass im Prinzip ein großer Anteil der vermeintlich genetischen Geschichten doch epigenetische Veränderungen sind. Und die sind, auch wenn es lange dauert, glücklicherweise behandelbar.

**00:31:00**

**Das ist ja auf jeden Fall eine super interessante und super gute Info für die meisten, die hier zuhören. Das zeigt ja auch, dass das meiste lösbar ist es für fast alle Beschwerden eine Lösung gibt.**

Der Faktor Zeit ist eben wichtig und die meisten erwarten dann eine Änderung innerhalb einer Woche. Diese Gruppe der Patienten muss ich dann leider enttäuschen, weil innerhalb einer Woche kriege ich das meistens nicht hin. Das braucht schon ein bisschen Zeit. Wenn man mehr als zwanzig Jahre dafür gebraucht hat, das zu entwickeln, dann kann man nicht erwarten, dass es in einer Woche weggeht.

**00:31:28**

**Da haben wir schon die Dauer angesprochen. Wir haben nun über Epigenetik und Genetik gesprochen – welche Faktoren beeinflussen denn noch wie stark eine bestimmte Beschwerde auftritt und wie lange sie andauert?**

Das ist schwierig zu sagen. Es gibt ein paar Wahrscheinlichkeitsfaktoren. I. d. R. möchte ich gerne wissen, wie lange so etwas schon da war. Je länger jemand eine solche Erkrankung auf der Haut hat, desto eher hat sich das auch epigenetisch schon programmiert und desto intensiver und länger muss ich arbeiten, um das wieder so in einen ursprünglichen Zustand zu bringen. Da kommt sicherlich die Anzahl der Faktoren noch dazu. Das habe ich eben einmal versucht anzudeuten. Es ist selten so, dass nur ein Faktor als Ursache gilt, sondern gleich mehrere. Je nachdem wie viele Faktoren, die sich zum Teil selbst bedingen, zeitlich aufeinander gefolgt sind, ich vorfinde, desto ausführlicher und länger ist die Dauer der Behandlung. Je länger etwas vorhanden ist und umso mehr Ursachen-Faktoren, desto länger und intensiver ist das.

**00:32:30**

**Kommen wir mal auf die Diagnostik und Therapie zu sprechen. Jetzt haben wir ja das Warum besprochen und viele Leute, die hier zuhören, haben jetzt wahrscheinlich viel darüber gelernt, warum verschiedene Beschwerdebilder auftreten, aber wie kann man nun dagegen vorgehen. Wie gehst Du denn bei der Diagnostik von bestimmten Beschwerdebildern vor?**

Ich hatte eben schon angedeutet, dass das durchaus ein bisschen länger dauern kann. I. d. R. mache ich eine sogenannte historische Anamnese. Und in den meisten Fällen geht die bis ins Kindesalter oder Geburt zurück. Ich möchte im Prinzip wissen, wie bist Du geboren, dass sowas wie die Art der Geburt eine Rolle spielt und wie gut unser Immunsystem funktioniert – hier ist das Thema Kaiserschnitt häufig der Fall. Bei Kindern, die per Kaiserschnitt geboren wurden, ist das Immunsystem am Anfang, wenn man nichts macht, anders entwickelt und dann steigt die Empfänglichkeit für solche Störungen. Das ist zwar nur eine statistische Größe, aber auch eine statistische Größe sehen wir dann irgendwann in der Gruppe. Das ist das erste. In manchen Fällen möchte ich auch noch wissen, was während der Schwangerschaft war, also vor der Geburt. Wir wissen, dass es sogenannte pränatale, also vorgeburtliche Faktoren gibt, wenn die Mutter z. B. eine Infektion während der Schwangerschaft hatte, wenn irgendwelche chronische Stressfaktoren eine Rolle gespielt haben oder Umweltgifte eine Rolle gespielt haben – da gibt es eine große Menge. Wir machen also eine sehr ausführliche Anamnese und dann schaue ich mir genau an, wie ernährt sich die Person. Es ist höchst effizient, über einen Ernährungsstil zu sprechen und damit solche Sachen zu beeinflussen. Dann möchte ich immer wissen, ob allein durch die Dauer der Erkrankung vielleicht durch einen schlechten Lifestyle oder Ernährungsstil Infektionen in der Vergangenheit dazu gekommen sind, die das Ganze verschlimmert haben. Wir wissen, dass es sogenannte versteckte Effekte gibt, d. h. dass eine Infektion das Immunsystem auch mal irritieren kann, sodass es quasi eigenes Gewebe statt fremdes Gewebe anfällt. Und dann gucke ich mir i. d. R. wie eben schon erwähnt die Organe Darm und Leber an, weil ich sehe, dass Abweichungen dort häufig eine Rolle spielen. Dann möchte ich gerne wissen, wie groß ist die Stressbelastung, also liegt etwas vor, was das Hormonsystem ständig wieder aktiv werden lässt. Und dann interessiere ich mich auch dafür, ob es das in der Familie schon einmal gab. Ich möchte nicht ausschließen, dass es natürlich auch erbliche Faktoren gibt. Gab es sowas in der Familie schon einmal bei Generationen davor und das sind so die Hauptpfeiler meiner Ursachenforschung, um zu gucken, wie ich das gut diagnostizieren kann.

**00:34:46**

### **Und wie erarbeitest Du daraus einen Therapieansatz?**

Wenn ich jetzt z. B. feststelle, dass ich eine Darmuntersuchung habe machen lassen und es gibt dort Abweichungen, dann gibt es das Darmprotokoll und Darmprogramm. Ist es das Organ Leber, gibt es ein Leberprogramm – da haben wir in der klinischen PMI Protokolle dafür. Die müssen dann individuell noch ein bisschen angepasst werden, aber es gibt sowas wie ein Darminterventionsprotokoll, es gibt ein Leberinterventionsprotokoll. Beim Darm sieht das z. B. vor, dass die Mikroflora wieder stimmt, dass die Schleimhaut wieder in einen normalen Zustand versetzt wird und das dem Immunsystem quasi auf Mikronährstoffebene gesagt wird, „Du bist hier gerade etwas zu aktiv – halte Dich mal ein bisschen zurück“. Und das könnte man jetzt auf jedes andere Organ beziehen. Dazu haben wir noch in der klinischen PMI bestimmte Geschehen für bestimmte Pathologien klar beschriebene Wirkungsmechanismen, d. h. es wird quasi eine Art Krankheitsfilm beschrieben, wie das entstanden ist. Dann wird beschrieben, welche Ursachenfaktoren sind die wichtigsten und das sind dann auch die Lösungsansätze. Und da greife ich im Prinzip in meinen großen Topf mit verschiedenen Ingredienzen und passe das auf die individuelle Geschichte des Patienten an.

00:35:52

**Gibt es erst einmal allgemein gültige Lösungsansätze, die im Grunde mit große Wahrscheinlichkeit auf jede Beschwerde zutreffen können?**

Da komme ich immer wieder auf die drei Pfeiler:

- Gesunde Ernährung
- Ausreichend Bewegung
- Gutes Stress-Coping (dafür zu sorgen, dass der Kopf nicht zu viel damit beschäftigt ist, mit dem was evtl. für den Kopf gefährlich ist)

Im Speziellen, weil ich das so häufig habe, darf ich das nicht unerwähnt lassen, eine gute Darmgesundheit. Ich empfehle mittlerweile vielen, die fragen, was kann ich denn präventiv tun, einmal im Jahr versuchen, so eine Art Darmkur zu machen, wo man bestimmte Nahrungsmittel bisschen weniger konsumiert und das Thema Alkohol einmal ausblendet. Dass man aber auch so Sachen wie Kaffee und Tee bisschen reduziert und dass man vielleicht Probiotikum probiert, um dem Darm die Chance zu geben, einigermaßen gesund zu bleiben. Das ist so das Allgemeine: gute Darmgesundheit, guter Ernährungsstil, ausreichend Bewegung und das Thema Entspannung sind so die wichtigsten Sachen.

00:36:48

**Interessant, weil genau diese Faktoren werden wir im Detail noch einmal im Kongress ab frühstücken, d. h. wie werden mit verschiedenen Experten zum Thema Ernährung sprechen, wir werden mit verschiedenen Experten zum Thema Stressreduktion sprechen, über Darmgesundheit werden wir ausführlich sprechen und über Bewegung und Sport natürlich auch, weil das verstehen die meisten oft gar nicht, dass Bewegung und Sport tatsächlich sehr große Auswirkung auf die Haut hat.**

**Wir haben jetzt schon oft über Lifestyle gesprochen und Du hast schon oft den Term Lifestyle mit eingebracht. Welche Lebensstil-, Lifestyle-Aspekte spielen denn vor allem eine Rolle?**

Ja, im Prinzip sind das wieder die gleichen, wie gesunde Ernährung. Wir vergessen, um vielleicht mal ein Beispiel zu geben, dass die Art, wie wir uns momentan ernähren in 2017, die ist noch nicht so alt, da würde ich sagen, das machen wir noch keine einhundert Jahre. Das ist so in den letzten fünfzig Jahren entstanden. Die Menge an Stärke, die wir zu uns nehmen, die ist in den letzten fünfzig Jahren hochgekommen. Die Art und die Menge an Zuckerformen, die wir zu uns nehmen, ist in den letzten dreißig, vierzig Jahren verändert worden, d. h. wir haben in den letzten Jahrzehnten so viel geändert, dass, wenn wir davon ein paar Faktoren verändern würden, dass das schon relativ viel bringt. Dann gehe ich noch etwas weiter zurück, denn die Menschen gibt es schon seit einer halben Millionen Jahren und erst seit etwa 12 – 15.000 Jahren wird sowas wie Getreide und Hülsenfrüchte konsumiert oder

auch Milchprodukte, d. h. wir machen das schon eine Weile, das heißt nicht, dass das ein Teil von uns ausmacht. Diesen Fehler sehe ich häufig beim Lifestyle und der Ernährung, dass eben diese extrem neueren Nahrungsmittel einen sechzig oder achtzig-prozentigen Anteil an unserem Nahrungsspektrum haben und dass diese ursprünglichen Nahrungsmittel nur noch einen kleinen Anteil ausmachen. Wenn man das ändert, man muss nicht einmal anfangen, Sachen radikal wegzulassen, sondern wenn man seine Nahrung oder seine Nahrungsmittel nur ein bisschen durchmischt, dann bringt das schon was. Ich lasse ja häufig so einen lakonischen Satz fallen „In zehn Tagen Hundertzwanzig verschiedene Nahrungsmittel zu essen“. Da sind die Patienten erst einmal geschockt, merken dann aber, dass das eine sehr schöne Möglichkeit ist, sehr variabel zu essen. Allein das hat schon einen großen Einflussfaktor. Das zu wenig verschiedene Sachen zu essen und dann eben das Thema Bewegung. Uns wird einfach zu viel abgenommen. Die Patienten sind immer verwundert, wenn ich sage, eigentlich musst Du das jeden Tag machen, obwohl sie aus Schulzeiten gewohnt sind, dass es vielleicht einmal oder zweimal pro Woche ausreichend ist. Hier hat sich in den letzten Jahren auch einiges getan. Wir zwei machen das auch gerade, aber leider ist der Gebrauch unserer Hauptarbeitsmittel Tablet, Handy, Smartphone und Rechner trägt sicherlich auch noch seinen Teil dazu bei, dass sich unser Entspannungssystem wieder auf neue Dinge einstellen muss. Das sind so die Lifestyle-Faktoren – wenn man dort versucht, Änderungen zu vollziehen, hat das den höchsten Effekt.

**00:39:30**

**Jetzt mal ganz praktisch gesehen, was kann man denn machen und was sollte man meiden?**

So eine kleine Auflistung aus der Hüfte geschossen ohne großen Anspruch auf Vollständigkeit und vielleicht eine Trefferquote. Das erste, was ich mir immer anschau, ist tatsächlich, wie viel Zucker wird konsumiert. Wenn man den Zuckerkonsum reduziert, das bringt schon unglaublich viel, also nicht nur auf Gewichtsebene, sondern auch auf die Haut. Die Art und Weise, wenn wir gerade bei Ernährung sind, welche Fette wir zu uns nehmen. Unser Körper ist eigentlich über Jahrtausende an die mehrfach bzw. einfach ungesättigten Fettsäuren, die Omegas, gewöhnt. Unsere Nahrung bietet aber mittlerweile sehr viele gesättigte Fettsäuren. Damit kann unser Organismus gar nicht so gut umgehen. Wenn man da jetzt konkret eine Änderung vollziehen würde, einfach gar nicht mal weniger Fette, sondern gesunde Fette, z. B. mit reichlich Fisch essen und bei Salat Olivenöl zu benutzen. Das ist schon etwas, was man machen kann. Und dann ganz konkret, wenn man sich anschaut, wie häufig wir essen, das wird häufig unterschätzt. Die meisten Patienten, die ich habe, die essen sechs bis zehnmal am Tag. Das kennt unser Organismus auch nicht. Also einfach mal zu versuchen, zwei oder dreimal am Tag zu essen oder auch mal an einem Tag eine Mahlzeit mal wegzulassen, also das sogenannte Dinner-Skipping oder Intermittend-Fasting zu probieren. Das sind schon prima Möglichkeiten. Man kann auch über Stress-Coping sprechen. Häufig fragen die Leute, wie mache ich das mit dem Stress-Coping, dann fange ich eigentlich an mit Schlafhygiene. Dann sage ich den Leuten, was sie abends noch machen sollten und nicht bis zum Einschlagzeitpunkt Fernsehen zu schauen oder in den Rechner zu schauen, weil das Licht anders ist. Man versucht, einen guten Schlafrhythmus zu finden, um seinen Biorhythmus zu normalisieren, was man normalerweise macht, wenn man in Urlaub fährt und man deutlich erholt zurückkommt. Das sind so ganz konkrete Sachen, die man machen kann, ohne auf bestimmte Ursachen einzugehen.

**00:41:18**

**Sehr interessant, hast Du vielleicht auch eine kleine Mini-Liste, in der ein paar Lebensmittel aufgeführt sind, die ganz gut sind, die unserem ursprünglichen Dasein wieder entsprechen. Falls Du das hast, kannst Du mir das noch einmal per E-Mail schicken und dann würde ich das auf jeden Fall dem Kongress-Paket beilegen.**

Kann man machen. Es gibt so eine schöne Liste mit den alten und neuen Lebensmitteln, die schreibe ich gerne auf. Da kann man ganz schön sehen, was so in den letzten zwanzig, dreißig, vierzig Jahren dazu gekommen ist und was die sogenannte Ursprungsnahrung ist. Wenn man die zwei sinnvoll miteinander mischt, dann funktioniert das schon. Meine Patienten finden sich dann meistens auf der neuen Liste.

**00:41:56**

**Welche Therapieansätze können denn außerdem noch Erfolge bringen jetzt mal bezogen auf die Hautbeschwerden, über die wir schon gesprochen haben.**

Im Prinzip habe ich schon die großen Lifestyle-Faktoren schon angesprochen. Es gibt natürlich das klassische Vorgehen aus der Schulmedizin, was ich u. U. auch bei meinen Patienten nutze. Wenn ich Patienten habe, von denen ich weiß, dass was ich hier sehe ist so intensiv, das kriegt man mit einer Lifestyle-Änderung oder einem Nahrungsergänzungsmittel oder mit einem Pflanzenpräparat nicht hin, dann kann es auch durchaus sein, dass ich den zum Arzt schicke. Und ich sage, ich glaube, wir sollten hier tatsächlich ohne das jetzt hier in Misskredit zu bringen, für eine Weile mal so etwas wie Cortison oder Antibiotikum zu nutzen, weil ich mit meinen Interventionen keinen Erfolg erzielen kann. Das sind so klassische Sachen. Die nutze ich auch. Als Heilpraktiker darf ich das selber nicht, deswegen habe ich auch ein Arztnetzwerk, die mir da Unterstützung bieten. Und ansonsten ist so das erste, was man machen kann, tatsächlich anzuschauen, was man mit dem Verdauungstrakt machen kann. Also jetzt nicht gesund essen, sondern tatsächlich ein Probiotikum benutzen oder ein Präbiotikum benutzen oder ein Mikronährstoff-Cocktail, von dem wir wissen, dass der Darm davon gesund wird. Das ist eigentlich was Beste, was wir machen können. Und zum Thema Schlafhygiene oder Biorhythmus gibt es eine Menge Pflanzen, die uns morgens z. B. helfen, etwas aktiver zu sein und abends oder nachmittags etwas ruhiger zu werden. Die kann man dann auch nutzen.

**00:43:20**

**Magst Du uns vielleicht mal ein paar Erfahrungen schildern, die Du mit Hautpatienten schon hattest, wie die Therapie da verlief und wie erfolgreich sie war?**

Ja, das ist ganz unterschiedlich. Manchmal ist es ein Patient, von dem ich denke, da sind eigentlich nur zwei Ursachenfaktoren und dann kann ich die eliminieren. Ich habe vor Jahren mal ein paar Patienten gehabt, die habe ich ausschließlich mit Vitamin E behandelt und dann ist innerhalb von Wochen ein Ekzem weggegangen. Ich wusste aber hier, dass das Problem Vitamin E-Mangel war, d. h. der Erfolg

einer so komplexen Behandlung der steht und fällt immer mit einer guten Diagnostik. Und bei mir sieht die Diagnostik immer so aus, dass ich relativ viel Zeit brauche und auch das Labor noch einmal als Unterstützung nehme. In den meisten Fällen lasse ich mir eine Mikroflora-Untersuchung schicken und ermittle Blutwerte. Deswegen ist das ganz schwierig. Es gibt Patienten, die haben eine systemische Erkrankung und dann ist der Erfolg zu erwarten, aber eher in Wochen oder Monaten und das sage ich den Patienten auch. Aber es gibt immer wieder mal Fälle, wo ich dann nach einem Monat einen Anruf bekomme mit einem Foto über das Handy mit den Händen, wo alles weg ist. Also das ist ganz unterschiedlich.

**00:44:25**

**Welche Veränderungen im Lebensstil sollte man – also auch bei mir war es so, nachdem man es dann geschafft hat, meine Akne endlich loszuwerden, habe ich mich gefragt, was von den Dingen, die ich geändert habe in meinem Leben, sollte ich danach unbedingt weiter beibehalten. Es ist ja meist nicht so, dass die Krankheit geheilt ist und dann kann man einfach alles so weitermachen wie es immer war. Was ist das Allerwichtigste, was man beibehalten sollte?**

Ich nehme die drei Pfeiler wieder. Wenn ich einen Patienten behandle und das kann z. T. sein, dass die ein sehr ausführliches orthomolekulares Programm bekommen aus Nahrungsergänzungsmitteln und Supplementen. Und ich sage dann auch ganz klar, wenn wir den ersten großen Schritt gegangen sind, dann musst Du das nicht Dein Leben lang nehmen, aber wahrscheinlich wäre es gesund, mal über eine gesunde Ernährung nachzudenken, über ein bisschen mehr oder ausreichend Bewegung und guck mal auf Dein Entlastungs- und Entspannungssystem. Das sind so die wichtigsten Sachen, die man anführen kann. Es ist aber pauschal ganz schwierig. Die meisten Leute sagen, wenn sie angefangen haben, so ein Protokoll zu bekommen, „Ach mit dem Ernährungsprogramm – das finde ich gar nicht so dramatisch, ich mache das jetzt schon acht Wochen. Ich esse jetzt nicht mehr so wie vor der Behandlung, aber ich esse auch nicht mehr so, wie ich es im engen Behandlungszeitraum gemacht habe. Ich habe das nun so ein bisschen gemischt und es ist alles etwas gesünder geworden.“ Und das, was sicherlich wichtig ist wie die am häufigsten genannten Erreger vermeiden, das sind leider Kuhmilchprodukte – das sehe ich leider sehr häufig. Aber das gilt nicht für alle. Es gibt Leute, die sind dort empfindlich. Ich würde über einen hohen Getreidekonsum kritisch nachdenken. Das ist auch etwas, was häufig angewendet wird. Und dann sind immer mehr Patienten bereit, für ihr Essen ein bisschen mehr Geld auszugeben und das Ganze in nachhaltiger und biologischer Form zu sich zu nehmen. Wir wissen z. B., dass behandeltes Obst und Gemüse hier auch noch Einflussfaktoren sind. Im Prinzip, gesund essen. Ein Faktor fällt mir immer wieder auf und den muss ich auch im Unterricht immer wieder anwenden. Ich glaube nach wie vor daran, dass es Leute gibt, die sich vielleicht nicht gesund ernähren, aber all das, worüber wir hier gerade sprechen, nicht kriegen. Deswegen muss man immer gucken, es gibt mehrere Faktoren. Was ich häufig sehe, dass die Leute, die die verschiedensten Probleme, u. a. Hautprobleme, das die nicht nur sich zu wenig bewegen, zu viel Stress haben, ungesund essen, sondern auch der Zustand, in dem gegessen wird, in dem entspannt wird, der ist seltsam. Und da kommt mir immer das Wort „to go“. Wir sind gewohnt, unsere Nahrung zum Teil auch einfach zwischendurch aufzunehmen und das ist so ein kleiner Tipp, den ich so zwischendurch mal nach außen bringen möchte. Wenn man sich den südeuropäischen Raum ansieht, dort gibt es nicht so viele, die vielleicht eine Mahlzeit innerhalb von drei Minuten aufnehmen würden. Da setzt man sich hin, da hat man jemanden dabei,

da nimmt man sich ein Stündchen. Allein schon dieser Tipp kann manchmal Wunder wirken, dass Leute quasi anfangen, mal etwas bewusster zu essen und währenddessen entspannen können.

**00:47:25**

**Wo können die Leute Dich denn finden und was hast Du noch für Angebote und wie können Deine Angebot – ich nehme hier mal das KPNI-Studium – vielleicht dabei helfen, Patienten einfach selbst kompetenter zu machen, damit man sich auch selbst ein Stück weit helfen kann.**

Ich warne davor, mit wenig Kenntnis zu googlen. Sonst ist man nachher kränker als vorher. Nicht selten denkt man, ich habe nur noch ein Jahr. Also davor warne ich. Jemanden aufsuchen, der sich ein bisschen auskennt. Ein guter Tipp von mir ist immer, ein kritischer Patient zu sein – darüber freut sich jeder Therapeut. Nicht alles glauben, nicht alles machen, was man vorgesetzt bekommt, sondern auch mal nachfragen. Sich Gedanken zu machen, von dem was ich hier habe, welcher Teil liegt denn dann bei mir? Und nicht nur durch eine Tablette oder die Behandlung durch den Arzt gelöst werden kann. Und es gibt eine Menge Literatur. Zur klinischen PNI gibt es eine Menge Literatur – leider noch nicht so wirklich viel für den Endverbraucher oder Patienten, ist aber in Arbeit. Ansonsten gibt es bei klinischer PNI – da bin ich zu Hause und kenne mich gut aus – gibt es einen deutschen, einen österreichischen und einen schweizerischen Verein. Die sind beratend tätig und helfen Patienten, die suchen vielleicht auch einen geeigneten Therapeuten auf, wenn ein Patient sagt, ich würde gerne noch jemanden konsultieren. Die findet man im Internet unter klinischer PNI oder Psycho-Neuro-Immunologie, wenn man das googlet, dann sieht diese Organe relativ weit oben.

**00:48:46**

**Du hattest jetzt gerade Literatur angesprochen. Kannst Du da direkt Bücher nennen, die interessant sind? Auch wenn die vielleicht noch ein bisschen zu wissenschaftlich sind.**

Für die Leute, die sich auskennen, die können sicherlich einmal schauen bei den Psycho-Neuro-Immunologen aus der Psychiater-Gruppe oder aus der Arztgruppe. Das sind nur Fachbücher, die finde ich sehr interessant, aber ich habe einen anderen Bedarf, was das angeht und das fachlich nutzen muss. Für den Patienten ist das sicherlich deutlich zu umfangreich. So als kleinen Tipp, um in das Thema einzusteigen, gibt es wirklich ein fantastisches Kochbuch, das Wir?-Kochbuch von einem guten Freund von Kollegen von mir geschrieben. Der hat versucht, Rezepte so ein bisschen in diese Wirkmechanismen oder Pathologien einzubauen, also zu gucken, ich habe eine bestimmte Störung – was hat denn Nahrung damit zu tun? Welche Nahrungsmittel darf ich essen, welche sollte ich vermeiden und dann gibt es Rezepte dazu. Dazu bietet dieses Buch neben Rezepten auch einen kleinen fachlichen Einstieg. Meines Erachtens ist es momentan immer noch die beste Methode, so einen ersten Schritt zu gehen, was das angeht.

**00:49:46**



**Das Wir?-Kochbuch – werden wir auf jeden Fall hierunter verlinken. Wir werden den Verein, von dem Du gesprochen hast, auch hierunter verlinken. Super großen Dank für die tollen Informationen.**

Vielleicht gegen Ende noch. Das Thema PNI wird fachlich unterstützt von der Natura-Foundation und diejenigen, die sagen, das ist interessant, so wie wir darüber gesprochen haben, gibt es tatsächlich das Portal der Natura-Foundation. So findet man die auch und die sind für den fachlichen Bereich weltweit zuständig. Die arbeiten dann mit Partnern, die Kurse organisieren. Dort findet man auch man eine Menge Texte zum Nachlesen. Das ist echt ganz interessant. Es gibt ein paar Autoren, die dort auf der Internet-Plattform so ein paar PDFs oder E-Books publizieren und dort einfach zum freien Download stellen. Also das ist auch interessant.

**00:50:25**

**Werden wir auch hierunter verlinken – die Natura-Foundation. Auf jeden Fall sehr interessant. Ich würde mich freuen, wenn Du abschließend noch eine kleine Mini-Zusammenfassung machst mit den wichtigsten Punkten, auf die man achten sollte, wenn es um das Thema Haut geht.**

Ich hatte es einleitend erwähnt. Wir sollte die Haut einfach als Organ verstehen, als Schutzorgan gegenüber allen Einflussfaktoren von draußen, also Umweltfaktoren. Die haben wir aber auch innen und die großen Hautschichten, die wir haben, stecken zusammen, d. h. wenn der Darm nicht in Ordnung ist, zeigt sich das irgendwann auf der Haut. Deswegen ist das Thema Darmgesundheit sehr wichtig. Ich sehe ich einfach sehr häufig. Also dafür sorgen, dass unser Verdauungssystem gut funktioniert, dass die Mikroflora in Ordnung ist. Wir haben über verschiedene Hautgeschichten gesprochen und über verschiedene Hauterkrankungen. Da habe ich versucht, so ein bisschen die Ursachen zu zeigen und häufig stellen sich immer wieder die Bereiche Ernährung, gesunde Ernährung, gesunde Bewegung und ein entspannter Lifestyle, also ein optimales Verhältnis davon. Belastung dürften wir gerne durch Sport oder Arbeit, aber auch Entlastung, d. h. Entspannung. Dann sehen wir, dass viele Hautprobleme, von denen wir dachten, dass sie einfach existieren und wir nichts dagegen machen können, entweder Lifestyle- oder hormonbedingt sind und dass wir durch die Tatsache, dass es mittlerweile epigenetisch Lösungsansätze gibt, dass wir dafür ein Therapieprogramm entwickeln könne. Der einzige Wehrmutstropfen bei der ganzen Geschichte ist, dass Haut behandeln für mich heißt, dass sich die Haut irgendwann selbst wieder unterstützen kann. Und das klappt eben nicht in Tagen, sondern in Wochen und Monaten. D. h. die Behandlung oder die Intervention dauert immer etwas länger, aber verspricht auch mehr Erfolg.

**0052:08**

**Und auch total normal, was sich innerhalb von Jahren und Jahrzehnten entwickelt hat, kann nicht innerhalb von einer Woche wieder heilen. Das ist immer so der erste Schritt, den man verstehen sollte und dann ist alles möglich.**

**Super, Tom. Großen Dank für das Interview, großen Dank für die tollen Informationen. Ich glaube, viele Leute, die zugehört, haben, werden jetzt auf die Suche gehen, auf die Suche nach Therapeuten, die ihnen helfen können, aber auch auf die Suche in sich selbst, ob diese Faktoren, die Du genannt hast, eine Rolle für sie spielen können. Großen Dank dafür und auch Euch, die ihr zugehört habt. Ich hoffe, wir sehen uns beim nächsten Interview wieder. Bis dahin. Tom, mach's gut.**

Danke – tschüss.

# Jens Freese - Hautkongress 2018

## Ernährung und Hautgesundheit



\*\*\* Sichere Dir jetzt das [Kongress-Paket](#) mit allen Interviews als Video & Audio zum Sofort-Download + den Kongress-Guide und zahlreichen, weiteren Bonis \*\*\*

**00:02:25**

**Ich würde mich zum Start des Interviews freuen, wenn du ein paar Worte zu dir sagen könntest. Wie war dein Werdegang, wie bist du zu diesen Themen, den gesundheitlichen Themen und zu chronischen Krankheiten, gekommen?**

Da muss ich weit ausholen – ich habe vor gefühlt 50 Jahren Sport studiert, ganz so lange ist es noch nicht her, ich war da so Anfang, Mitte 20. Parallel zum Sportstudium habe ich Leistungssport in der Sportart Badminton betrieben, da kursierte immer so ein bisschen das Ernährungsthema: wie ernährt man sich gut, um möglichst lange durchzuhalten. Ich habe immer das Problem gehabt, dass ich zeit meiner Leistungssportzeit immer Darmstörungen hatte.

Ich habe dann irgendwann angefangen, alles Mögliche auszuprobieren. Die Mensa war da nicht zwingend der beste Ort, um damit anzufangen, aber als Student bleibt oft nichts anderes als dann der Gang in die Mensa. Ich habe dann irgendwann rumgedoktert, habe die eine Ernährung probiert und dann die nächste. Irgendwann war es so, dass ich ein bisschen zum Gespött der WG wurde, weil sich meine Kollegen schon über mich lustig gemacht haben, dass ich jede Woche ein neues Konzept hatte. Auf diesem Weg bin ich letztendlich durch alles durchgegangen, ohne wirklich deutlich Verbesserungen zu haben, vor allem bezogen auf die Darmstörungen – ich hatte aber auch viele Hautprobleme. Es korrelierte alles irgendwie, aber ich konnte es mir nicht erklären.

Ich bin dann irgendwann, nachdem ich ein bisschen verzweifelt war, mal auf die ersten Ernährungskongresse, auf erste Schulungen gegangen. Ich habe dann Ideen bekommen, womit das zusammenhängen könnte. Ich habe dann weiter rumgedoktert und bin irgendwann zu einer Idee gekommen, wie das Ganze funktionieren könnte – das hat dann auch bei mir funktioniert. Ich habe das leider nicht mehr für den Leistungssport nutzen können, da ich darüber ein bisschen zu alt geworden bin. Ich betreue deshalb viele junge Leistungssportler, damit sie nicht in die gleiche Falle laufen.

Ich habe dann gedacht, als ich das Ernährungsthema auf der Basis durchhatte, dass es da noch ein bisschen mehr geben muss. Ich bin dann weiter in Schulungen gegangen, irgendwann gab es den Masterstudiengang für klinische Psycho-Neuro-Immunologie in Spanien. Ich habe dort ein, zwei Jahre ein Zweitstudium in Form eines Masters gemacht. Dann war ich so weit, dass ich gedacht habe, dass man mich so langsam auf Patienten oder Menschen, die krank sind, loslassen kann. Das mache ich jetzt seit vielen Jahren intensiv.

Ich habe mich sehr intensiv mit Autoimmunerkrankungen beschäftigt, habe auch sehr früh schon damit angefangen. Ich hatte ein Faible dafür, weil ich als Zivildienstleistender immer sehr viel mit Multiple Sklerose-Patienten zu tun hatte. Darüber gab es diese Verbindung, ich habe dann in der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie meine Masterthesis darüber geschrieben. Ich habe untersucht, inwieweit psycho-emotionale Faktoren und auch Persönlichkeitsfaktoren mit Autoimmunerkrankungen zusammenhängen.

Ich bin über das Thema auch zu der Persönlichkeitspsychologie gekommen, was ich jetzt in meiner holistischen Beratung auch immer wieder einfließen lasse. Denn nicht alles ist immer nur ein Problem von Gluten oder irgendwelchen Nahrungsinhaltsstoffen, vieles hat auch mit

psychischem Stress zutun. Der Anteil spielt wahrscheinlich immer eine Rolle, wie groß dieser ist, muss man in individuellen Analysen herausfinden. Die neue Umwelt, die wir in den letzten 100 bis 250 Jahren geschaffen haben - wenn man die Agrar-Revolution noch hinzunimmt, dann sind es 10.000 Jahre - ist relativ neu für uns. Ich betrachte alles evolutionär: wofür wurden wir mal gemacht, warum findet man viele westliche Zivilisationserkrankungen nicht oder viel, viel seltener bei Naturvölkern? Das habe ich in den letzten 5 Jahren in meiner Doktorarbeit untersucht. Warum haben wir bestimmte Phänomene, psychische Erkrankungen, Diabetes – man könnte noch mehr aufzählen, die in unserer Zivilisation unglaublich wachsen und die es in den wenigen Naturvölkern, die es noch gibt, nahezu nicht finden. Diese Phänomene habe ich mir in den letzten 5 Jahren intensiver angeguckt und geschaut, welche Faktoren sind wirklich gravierend unterschiedlich.

Wenn man diese Erkenntnis gewonnen hat, dann kann man sie natürlich auch für moderne Menschen sehr gut nutzen - für alle Formen der Erkrankung, vor allen Dingen für alle Formen der chronischen Erkrankung. Wir haben bei akuten Erkrankungen als Nicht-Mediziner nicht gerade mitzureden, aber bei chronischen Krankheiten können wir doch sehr viel von unserem wissenschaftlichen Hintergrund mit einbringen. Es geht bei chronischen Erkrankungen, wozu ja die Hauterkrankungen auch alle zählen, um Lifestyle-Faktoren, aber es geht auch immer um ein Coaching. Coaching insofern, dass man mit einer einzelnen Maßnahme das Problem nicht löst, sondern verschiedenen Lifestyle-Maßnahmen brauchen seine Zeit.

Ich habe irgendwann in meiner Beratung gemerkt, dass eine Einzelberatung eigentlich keinen Sinn hat, weil Leute in ihre alten Verhaltensmuster zurückfallen und nichts Nachhaltiges entwickeln. Ich habe dann angefangen, das ganze coaching-orientierter zu betrachten, die Leute an die Hand zu nehmen – mit einer Erstberatung dann zu übernehmen in eine lange Leine. Ich stehe dann, zum Beispiel auch für Leute, die im Ausland sind, per E-Mail, per Skype zur Verfügung. Sie haben vor allen Dingen immer das Gefühl, dass der Experte „nebenan“ sitzt, das ist ganz wichtig. Immer, wenn Klienten/Patienten mal wieder in alte Bilder zurückfallen oder viele neue Fragen haben, dann steht man zur Verfügung.

Mein Ziel ist am Ende immer, die Patienten kompetenter zu machen, sie sollen am Ende selbst entscheiden können, was für sie richtig ist. Das geht natürlich nur dann, wenn sie auch unterrichtet werden, wenn sie viel Wissen bekommen. Wissen, dass zum Beispiel eine Hauterkrankung kein Mangel an Cortisonsalbe ist, sondern etwas mit dem inneren Milieu zu tun hat. Die Hauterkrankung kommt in der Regel von innen und nicht von außen.

**00:09:37**

**Um da gleich mal anzuknüpfen – Ich habe ein schönes Zitat von Galileo Galilei auf deiner Seite gefunden: „Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in ihm selbst zu entdecken.“ Wie ist das zu verstehen, bedeutet das im Endeffekt schon das, was du gerade schon gesagt hast oder kann man das noch weiter ausführen?**

Das kommt ein bisschen aus dem Coaching-Ansatz, dass die Lösung letztendlich immer in dem Patienten oder Klienten selber steckt. Wir sorgen nur dafür, dass die richtigen Wege gegangen werden. Wenn es um medizinische Dinge geht oder um Krankheit, dann ist in erster Linie unser

Fachwissen wichtig. Und dann geht es von der Beratung irgendwann in das Coaching über. Ich kann aber als Externer im Leben eines Patienten, eines Klienten nicht immer dabei sein. Ich muss ihn so kompetent wie möglich machen, dass er seine eigenen Lösungen finden kann – und dass sein Körper auch die Lösung findet.

Wir müssen eins bedenken: Wir haben eine unglaubliche Vielzahl von chronischen Entzündungserkrankungen, ob auf der Haut, im Darm, im Nervensystem, das spielt eigentlich nur sekundär eine Rolle. Primär ist, dass wir über Entzündung reden – und für Entzündungen hat der Körper evolutionär gesehen, alle Anlagen, um Entzündungen selber zu regenerieren. Das heißt, die Lösung steckt in dir, die Lösung steckt in jedem Sportler, in jedem Patienten, in jedem Klienten. Ich muss sie nur für diese Lösung sensibilisieren, und dann natürlich mit der ein oder anderen Hilfe bestimmte Milieufaktoren wieder verändern, dass der Körper wieder in eine Homöostase kommt. Denn chronische Erkrankungen können ja nur dann stattfinden, wenn wir in einem allostatischen Prozess sind – das heißt, der Körper kann sich nicht selbst regulieren. Ich erkläre das meinen Klienten oder meinen Schülern eigentlich immer so, dass, wenn man jeden Tag den Bizeps mit einem hohen Gewicht trainieren würde, würde sich der Muskel entzünden, er würde verletzen und irgendwann hätte man einen Muskelfaserriss oder irgendetwas im Muskel würde kaputt gehen.

Und so ist das natürlich auch in jedem Organ, ob in der Bauchspeicheldrüse, ob in der Haut, ob im Darm – es spielt keine Rolle, alles, was aus diesem Regenerationsprozess herauskommt, aus diesem Wandel von Belastung und Entlastung, muss sich irgendwann mal (?) Entzündung nicht auf bestimmte Substrate zugreifen kann, wie zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, dann ist eine Entzündung nicht beendbar, dann kann eine Entzündung nicht zu Ende kommen. Das ist ein riesen Problem und in dem Fall hilft der Coaching-Ansatz nicht, dann müssen wir intervenieren und therapieren, mit bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln usw. Das ist ein ganzer Maßnahmencocktail, der im Kopf, aber auch in der Zelle ansetzt, an vielen Stellen, an vielen Rädchen muss man drehen, damit man den Körper wieder zur Ruhe bringt.

**00:13:11**

**Ich habe in der Einleitung schon erwähnt, dass du Lösungen für chronische Gesundheitsstörungen entwickelst. Du hast auch schon gesagt, dass sich die klassische Medizin um die akuten Fälle kümmert, wenn zum Beispiel ein Bein gebrochen ist oder jemand eine schlimme Sepsis hat. Beschwerden wie Hautkrankheiten oder Autoimmunkrankheiten sind sehr gut durch holistische Ansätze, wie du sie verfolgst, lösbar. Mich würde interessieren, welche chronischen Gesundheitsstörungen behandelst du und finden sich darunter auch Hauterkrankungen. Ich würde mich freuen, wenn du ein bisschen aus der Erfahrung mit deinen Patienten erzählen kannst.**

Ich würde es etwas anders formulieren: ich behandle eigentlich nicht, ich berate eigentlich immer so, dass sich der Klient, der Patient selber behandeln kann. Ich gebe ihm eigentlich nur das Wissen, sich selbst zu behandeln – ich mache das in Feedback-Abstimmung. Denn es ist manchmal so, dass wir zu wenig nehmen, zu viel nehmen, oder dass wir die falschen Substanzen haben, dass wir vielleicht die falschen Eliminationsfaktoren gewählt haben. Für mich ist immer das Feedback der Leute wichtig, um diesen Prozess steuern zu können. Darum geht es mir in der Hauptsache.

Ich habe natürlich das Fachwissen, insofern, dass ich weiß, wie eine Entzündung funktioniert, ich weiß auch, was Entzündung auslöst, ich kann Labordiagnostik lesen, ich habe vielleicht auch noch ein paar mehr Ideen, wodurch Entzündung ausgelöst wird und welche Labordiagnostik wir noch zusätzlich gegenüber den Standardwerten der Medizin brauchen. Aber dann müssen wir den Prozess in enger Abstimmung initiieren, das ist häufig ein Regenerationsprozess, der Wochen, Monate dauern kann, insbesondere bei Hauterkrankungen.

Als Beispiel: Wenn jemand 40 Jahre Neurodermitis hat, dann kann weder ich noch er das Problem in vier Tagen lösen. Ich muss dem Klienten, Patienten ungefähr sagen, wie lange so etwas ungefähr dauern kann. Da Menschen ungeduldig sind, erwarten sie schnelle Erfolge. Aber wenn die ersten Erfolge einsetzen und ich als Klient Erfolgserlebnisse sehe, dann mache ich diesen Prozess auch weiter.

**00:15:49**

**Welche Hautbeschwerden befinden sich unter deinen Patienten, die du behandelst?**

Da ich sehr viel mit Ernährung arbeite, habe ich im Wesentlichen sehr viel mit Akne und mit Neurodermitis zu tun. Aber auch mit Dermatitis. Je nachdem, welche Zellschicht entzündet ist, es geht immer um Entzündung. Bei Akne spricht man genauso über Entzündung wie bei flächendeckender Neurodermitis, der Prozess ist eigentlich immer der gleiche, nur die entzündeten Gewebearten sind anders.

**00:16:55**

**Super spannend, da werden wir gleich noch genauer drauf zu sprechen kommen. Bevor wir auf die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten zu sprechen kommen, möchte ich ein Zitat vorlesen, welches ich über dich auf deiner Website gefunden habe: „Jens Freese geht den Dingen auf den Grund, auf überzeugende und unterhaltsame Art und Weise erklärt er die Wunder, die in unserem Körper passieren“. Das ist, glaube ich, von einem Patienten von dir. Welche Wunder sind das und was muss man darüber wissen?**

Die Wunder sind die, die in deinem Körper dann ablaufen, wenn der Körper anfängt, sich selbst zu regenerieren - dies bezeichnen die Klienten, die Patienten dann als Wunder. Für mich ist das kein Wunder, sondern knallharte Wissenschaft, das ist alles belegt. Was hinzukommt ist, dass ich den Klienten, den Patienten erkläre, was ihr Problem ist. Dazu nutze ich eine Flipchart, auf der ich die Prozesse, die dazu führen, dass man eine zum Beispiel eine Hauterkrankung bekommt, grob erkläre.

Diese Bilder bleiben bei den Leuten sehr gut hängen. Dadurch, dass ich seit über 20 Jahren Referent bin, bin ich gewohnt, Flipchart-Bilder zu malen. Ich habe die Erfahrung gesammelt, dass es bei Patienten sehr gut funktioniert, dass sie diese Bilder auch mit nach Hause nehmen. Wenn ich hingegen sehr viel über Sprache erkläre, dann ist das auf dem Weg nach Hause halbwegs wieder vergessen – und Bilder bleiben hängen.

Ich erkläre nicht alles im Detail, für mich ist wichtig, dass eine gewisse Logik hat und die Patienten anfangen, mitzuarbeiten – das sage ich auch ganz deutlich, denn heilen tut man nur

sich selbst. Ich gebe nur Anstöße und Kompetenz. Mit sage meinen Sportler immer: „Es hat ja keinen Sinn, dass du mich aus Asien ständig anskypst und ich dir genau sage, was du in einem Hotel essen und was du nicht essen sollst. Du musst in der Phase, in der wir zusammenarbeiten, so kompetent werden, dass du nächstes Jahr selber entscheiden kannst.“

**00:19:28**

**Das finde ich sehr gut. Es ist ja genau das Problem: die Leute sind beim Arzt, beim Therapeuten oder so und bekommen ein, zwei Dinge verschrieben, vielleicht sagt der Arzt auch ein, zwei Dinge. Aber letztendlich bringt es ja nichts, weil es zu komplex ist, als dass es diese ein, zwei Tipps machen würden und man dann zu Hause von alleine weitermachen kann. Ich finde es toll, dass du die Leute kompetent machst. Ich würde mich freuen, wenn wir jetzt mal auf die Ursachen von Hauterkrankungen zu sprechen kommen. Was muss denn passieren, dass eine Haut krank wird, dass Beschwerden auftreten, dass das Hautbild so wird, dass wir nicht mehr damit zufrieden sind. Du hast gerade Entzündungen angesprochen - Gibt es vielleicht gemeinsame Ursachen für die meisten Hautbeschwerden?**

Ich glaube, man muss erstmal verständlich machen, wofür die Haut überhaupt da ist. Sie ist ja nicht nur dazu da, dass wir sie im Sommer bräunen und gut aussehen, dass wir auf sie irgendwelchen Duftstoffen und Kosmetika auftragen. Ganz tragisch finde ich die Epidemie an Tätowierungen, denn wir wissen noch gar nicht ganz genau, was wir mit den Giftstoffen, die zum Teil in diesen Materialien sind, die wir uns in die Haut spritzen, tun.

Wenn wir die Haut genau betrachten, dann ist sie ein Immunorgan, genauso wie zum Beispiel der Darm. Es wird ja immer gesagt, dass der Darm 80 % aller Immunzellen beherbergt, das ist sicherlich nicht ganz falsch, das gilt für die Haut natürlich auch. Die Haut ist, genau wie der Darm, eine Barriere. (? Unsere Schleimhäute in Nase, Augen, Ohren, After usw., alles sind Körperöffnungen, und Körperöffnungen haben bestimmte Schleimhautkompositionen. ?)

Schleimhautkompositionen sind so gestaltet, dass Pathogene, also Viren, Bakterien, Pilze etc. aus der Umwelt, keine Chance haben, in uns einzudringen. Wir nennen das die „first line of defense“, die Haut wie auch ihr Säureschutzmantel gehören dazu. Wenn diese „first line of defense“ gestört ist, dann können Pathogene eindringen – und das in Kombination mit inneren Milieufaktoren, die zum Beispiel bestimmte Hautzellen anregen, zu wachsen – das verursacht dann bestimmte Hauterkrankungen, ob wir sie Akne nennen oder es Neurodermitis ist. Schuld ist häufig eine gestörte Barriere.

Ich muss meine Schüler da immer ein bisschen sensibilisieren, dass die nicht dazu da ist, dreimal am Tag gewaschen zu werden. Die Haut ist auch nicht dazu da, dreimal am Tag mit irgendwelchen Kosmetika eingerieben zu werden. Mit Inhaltsstoffen, die wir zum Teil gar nicht kennen, die so artfremd sind, dass sie eigentlich niemand braucht.

Das ist jetzt gegenüber der Kosmetik-Industrie vielleicht nicht ganz fair: Wenn wir eine riesen Fläche haben, die uns sozusagen schützen will und wir diesen Schutz ständig aufheben, durch Faktoren, die wir eigentlich nur in der westlichen Welt machen, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn wir sehr viele Hauterkrankungen bekommen.



Die Haut hat ja mehrere Aufgaben: sie muss vor Krankheitserregern schützen, sie muss den Wärmehaushalt mitorganisieren, sie ist ein Sinnesorgan und letztendlich sorgt sie auch dafür, dass Vitamin D gebildet werden kann. Vitamin D ist so elementar, einer unserer wesentlichen Faktoren im inneren Milieu – dass, wenn wir Probleme mit der Haut haben, auch Probleme mit dem Vitamin-D-Haushalt bekommen. Vitamin D ist wiederum einer der antientzündlichsten Stoffe, die wir kennen. Vitamin-D-Defizite sind daran beteiligt, dass sich ein Nährboden für Entzündungsprozesse bilden kann. Das hat viel mit Bakterien zu tun, wir finden auf der Haut, im Darm Bakterien – und was wir aus der Wissenschaft wissen, dass Darmstörungen sehr eng mit Hautstörungen korrelieren. Das heißt, wenn wir über eine Therapie nachdenken, müssen wir nicht zwingend immer an der Haut anfangen, sondern müssen vor allem am Darm beginnen.

### **00:24:23**

**Welche Prozesse laufen denn im Körper ab, dass sich solche Hautbeschwerden ausbilden, welche Organe sind beteiligt daran? Vielleicht möchtest du bei diesem Punkt auf verschiedene Beschwerden, wie Pickel, Akne, Neurodermitis oder auch Schuppenflechtekzem eingehen.**

Ich mache das mal an einem Patientenbeispiel deutlich: Ein Mannschaftskollege im Tennis hat seit 40 Jahren mit Neurodermitis zutun. Dieser war sehr frustriert und meinte, dass man gegen seine Neurodermitis nichts mehr machen könne, er war bereits bei 100 Ärzten und hat alles Mögliche probiert – ihm bliebe am Ende nur die Cortisonsalbe.

Ich habe ihm von der Möglichkeit der Ernährungsumstellung erzählt, dies haben wir dann gemacht. Ich habe ihm zusammen mit seiner Frau erklärt, welche Nahrungsinhaltsstoffe dafür verantwortlich sind, zum Beispiel die Haut negativ zu beeinflussen. Wir haben dann nach und nach diese Triggerfaktoren, wie ich sie nenne, eliminiert und verschiedene Darminterventionen gemacht usw.

Es hat ungefähr 2 bis 3 Monate gedauert, bevor die ersten Erfolge richtig sichtbar wurden. Es hat ungefähr 12 Monate gedauert, bis die Neurodermitis nahezu vollständig abgeheilt war. Wir sprechen ja nicht über eine Entzündung, sondern über viele unterschiedliche Entzündungsherde, die sich überall auf der Haut darstellen – diese alle gleichzeitig abheilen zu lassen, ist ein Prozess, der einfach sehr lange dauert. Ob dieser Prozess ein Jahr oder eineinhalb Jahre dauert, kann man nie genau sagen, es hängt auch ein bisschen davon ab, wie der Klient da mitmacht und wie diszipliniert er gegenüber der neuen Ernährungsform ist.

Ich arbeite sehr stark über die Elimination bestimmter Nahrungsmittel. Für den Laien erkläre ich das so: Man stellt sich einen Waldbrand vor. Dann gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Ich gehe mit der Gießkanne drüber und versuche immer mal wieder, die ein oder andere Stelle zu löschen.
2. Ich versuche die Ursache des Waldbrandes zu finden, ich Sorge dafür, dass überhaupt keine Feuer mehr gelegt werden.

Entweder ich gieße immer wieder Öl ins Feuer und versuche das Feuer zu dämpfen oder ich nehme das Öl aus dem Feuer heraus. Ich nutze hier bei Letzterem einen ganz anderen Ansatz, eine grundsätzlich andere Strategie, die natürlich auch Zeit kostet - das müssen wir dem Patienten, dem Klienten auch immer deutlich machen. Es geht darum, die auslösenden

Faktoren erstmal zu finden und dann auch zu eliminieren. So gehe ich immer vor und das hat einen relativ hohen Erfolg.

**00:28:18**

**Welche Organe spielen da vor allem eine Rolle, wenn wir über Hautbeschwerden reden? Was läuft da im Körper ab?**

Alle Organe, die mit Barriere zutun haben. Man muss dafür sorgen, dass Pathogene, Toxine, alles, was das Immunsystem arg auf Aktivität schaltet, das muss eliminiert werden. In erster Linie ist da der Darm zu nennen. Und alle Faktoren in der Ernährung, die im Körper pro-inflammatorisch umgewandelt werden, die dazu führen, dass du letztendlich nicht nur Entzündungen förderst – es gibt ja eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, die das können - aber gleichzeitig auch Inhaltsstoffe rausnimmst, die zum Beispiel die Haut zum Wachstum anregen. Als Beispiel: Insulin like growth Faktor 1, einen Faktor, den man sehr stark in Milchprodukten findet. Wenn man diesen ein bisschen reduzieren kann, dann reduziert man auch Entzündungen in der Haut.

**00:29:44**

**Du hast eben schon Lebensstilfaktoren angesprochen. Was sind Faktoren, auf die Leute mit Hautbeschwerden achten sollten, wo sie ihre eigene individuelle Lösung herstellen können?**

Das ist relativ einfach: Jeder kann anfangen, seinen Insulinspiegel zu senken. Dazu muss man kein Experte sein, man kann dazu einfach die glykämische Last insgesamt in der Nahrung reduzieren. Zu dem Thema gibt es genug Bücher, womit man sich ein bisschen kompetenter machen kann.

**00:30:42**

**Was haben Hautbeschwerden mit Insulin zu tun?**

Wenn man die glykämische Last rausnimmst, wenn die Insulinspiegel nicht sehr hoch sind oder wenn sie reduziert werden, dann werden Wachstumsprozesse nicht angeregt und es kommen Regenerationsprozesse in Gang – das ist das Ziel. Deshalb hilft auch intermittierendes Fasten, genau das Gegenteil von dem, was führende Fachgesellschaften sagen, dass wir viele kleine Mahlzeiten aufnehmen sollten. Nehmen wir nur 2 bis 3 Mahlzeiten, können wir dem Körper ausreichend Regenerationsfläche bieten und den Insulinspiegel geringhalten.

Insulin ist ein Wachstumsfaktor und fördert die Bildung von Insulin like growth Faktor 1, was wiederum auch einen großen Einfluss auf die Haut hat.

Um zu den Lebensstilfaktoren zurückzukommen: Ein weiterer Faktor ist natürlich Bewegung. Bewegung wirkt bis zu einem gewissen Grad immer inflammatorisch. Bewegung schafft mehr Energie, Entzündungsprozesse kosten wahnsinnig viel Energie, gerade, wenn jemand sehr viel Neurodermitis hat. Deshalb sind die meisten Klienten auch sehr müde, auch tagsüber schaffen zum Teil ihren Job nicht mehr.

Energie wird in den Körperzellen hauptsächlich über Mitochondrien hergestellt, Mitochondrien brauchen zwei Dinge: den Reiz, sich zu vermehren - das machen wir über Ausdauertraining und Fettsäuren - damit möglichst viel ATP gebildet werden kann. Aus Fettsäuren können wir am meisten ATP bilden und wenn das Energielevel wieder hoch genug ist, dann können auch körpereigene Heilungs- oder Regenerationsprozesse wieder selber besser funktionieren.

Es hat sehr viel mit Energie zu tun, das sehen wir bei chronischen Erkrankungen, egal, ob es entzündliche Hauterkrankungen sind oder andere entzündliche Erkrankungen, dass die Leute an Energiemangel leiden.

#### **00:33:10**

**Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Ich habe mich sehr müde, sehr schlecht gefühlt. Und gerade in der dunklen Jahreszeit hatte ich eine extrem schlechte Stimmung, teilweise krasse Stimmungsschwankungen. Dann entsteht häufig ein Teufelskreis. Ich habe dann öfter gegessen, was ja eher dazu führt, dass die Entzündungsfaktoren wieder zunehmen. Ich habe auch oft genascht und mich gewundert, warum es immer schlimmer wird. Aus den Hautproblemen entsteht dann wieder mehr Stress, weil man denkt, dass sie noch schlimmer werden.**

Eine Entzündungserkrankung ist wahnsinnig stressig, deswegen wird natürlich auch die Stressachse immer wieder hyperaktiv, weil sie natürlich versucht, dagegen zu arbeiten. Das verbraucht einfach wahnsinnig viel Energie, dass man dann immer wieder in diese Löcher fällt. Um diese Energie aufzufüllen, neigt man dann tendenziell dazu, hochglykämische, schnell resorbierbare Nahrung zu essen. Am Ende landet man dann bei Schokolade und Co., das ist natürlich alles andere als förderlich.

Wenn das Energielevel wieder da ist, dann funktioniert auch eine Ernährungsumstellung viel besser.

#### **00:35:00**

**Wenn jemand zu dir kommt, der Hautbeschwerden hat, zum Beispiel Akne oder ein Ekzem am Bein. Wie gehst du mit ihm vor, was sind die ersten Schritte? Auf deiner Website redest zum Beispiel von einem 360-Grad-Check.**

Der 360-Grad-Check sagt im Grunde, dass ich keinen Lebensbereich in der Analyse auslasse. Das heißt, ich analysiere nicht nur die Haut oder das, wo sich die Erkrankung zeigt, sondern alle Faktoren, die im Leben aktuell oder auch in früheren Zeiten eine Rolle gespielt haben.

Wir gehen im Leben eines Klienten, eines Patienten zum Teil sehr weit zurück, und finden im Säuglingsstadium manchmal auch die Antworten auf bestimmte Fragen. Zum Beispiel, wie wurde jemand in den ersten Lebensmonaten ernährt oder gab es Veränderungen beim Eintritt in die Berufslaufbahn oder während der Schulzeit. Hat man dort vielleicht die Nahrung verändert, gab es zum Beispiel Schulspeisung und zu Hause wurde anders gegessen.

All diese Hinweise geben mir dann Einsicht, wie ein Leben sich entwickelt hat und welche Faktoren in Kombination eine Rolle spielen können. Aus meiner Erfahrung ist es selten ein Faktor alleine. Natürlich gibt es das. Wenn wir eine Quecksilbervergiftung haben, ist das Immunsystem dauerhaft aktiv, weil wir Schwierigkeiten haben, Quecksilber zu entgiften.

Auf diesen Faktor zu kommen, ist nicht immer ganz einfach, wenn man nicht ein langes Gespräch führt. Im Gespräch könnte man auf die Idee kommen, dass es was mit Schwermetallen zu tun hat. In der Regel ist meiner Erfahrung nach, dass es mehrdimensional ist, dass wir mehrere Faktoren finden, die entweder eine Hauterkrankung auslösen oder sie auslösen und weiter verstärken. Ich vergleiche das immer mit einer Art Fass, wenn das Fass überläuft, dann haben wir am Ende Symptome. Was alles dazu geführt hat, dass du letztendlich das Fass auf 100 Prozent bringst, um es dann zum Überlaufen zu bringen – das gilt es herauszufinden.

Man kann dann an mehreren Schrauben drehen. Jörg Spitz wird zum Beispiel über Vitamin D und andere Dinge sprechen. Wenn man an diesen Schrauben überall so ein bisschen dreht, dann hat man manchmal einen riesen Effekt. Es ist manchmal nicht gut geeignet, nur an einer Schraube zu drehen und die Probleme zu suchen. Aus meiner Sicht ist es deshalb wichtig, dass man alles ein bisschen abklopft: Wie ist die aktuelle Lebenssituation? Gab es auslösende Ereignisse? Ist man im Ausland gewesen und hat sich eine Infektion mitgebracht? Das gibt alles Hinweise darauf, was möglicherweise ursächlich wäre.

**00:38:26**

**Hast du Empfehlungen für die Leute, die jetzt sagen „Ich finde das total spannend, ich würde jetzt gerne loslegen, meine Beschwerden angehen“? Hast du Empfehlungen, was erste praktikable Schritte zur Selbsthilfe sein können?**

Ich würde folgendes raten, das kann jeder im Grunde selber machen, dafür muss man nicht in die Beratung kommen: als aller erstes versuchen, die Mahlzeitenfrequenz als zu reduzieren. Viele Leute nehmen ja Nahrungsaufnahme gar nicht als Nahrungsaufnahme wahr, wenn wir zum Beispiel an die ganzen Softdrinks denken. Oder wenn wir an den Zucker im Kaffee oder wie bei uns in Ostfriesland den Kluntje im Tee denken. Das sind natürlich alles Zucker und damit ist es eine Nahrungsaufnahme, diese lässt den Blutzucker- und den Insulinspiegel ansteigen.

Wenn die Leute es schaffen, Energie auf drei Mahlzeiten am Tag zu reduzieren, dann wäre das schon mal eine große Maßnahme. Ich fange häufig bei den Getränken an, das kann ja jeder für sich machen: eliminiere alle Softgetränke, die es in deinem Kühlschrank gibt, Cola, Fanta, Mezzo usw., alles ausgepresste, Smoothies, etc. Das ist das erste, was ich machen würde.

Dann eine Sache, mit der ich mich sehr intensiv beschäftige, ich bin auch gerade dabei, ein Online-Seminar dafür zu erstellen: das Thema Milchprodukte. Dies liegt mir persönlich sehr am Herzen. In der Wissenschaft gibt es nicht so wahnsinnig viel Evidenz dafür, aber einige sehr gute Ansätze, wie ich finde. Diese habe ich jetzt alle mal zusammengestellt. Ich bin nicht nur überzeugt, sondern ich weiß es aus meiner täglichen Praxis, dass es häufig sehr, sehr schnell hilft, wenn man auf Milchprodukte verzichtet.

Eine dritte Sache: Vielleicht gibst du deinem Organismus insgesamt die Chance, 12 bis 14, vielleicht 16 Stunden am Tag mal nüchtern zu sein, ohne Nahrung aufzunehmen. Wenn du das zwei- oder dreimal in der Woche schaffst, dann hast du, glaube ich, schon viel für dich getan. Ich sage nicht, dass man das jeden Tag machen muss, aber wenn man das zweimal in der Woche schafft, ist das schon sehr gut.

**00:41:18**

**Da kann ich auch viel aus eigener Erfahrung sprechen. Ich war früher jemand, der musste immer frühstücken, drei Mahlzeiten haben nicht gereicht, zwischendurch irgendwelche Drinks - ich habe auch Kakao getrunken. Mit den Snacks zwischendurch bin ich locker auf 6-8 Mahlzeiten am Tag gekommen. Seitdem ich intermittierend faste, fühle ich mich viel besser und es tut der Haut gut. Der Zwang, wirklich frühstücken zu wollen, verfliegt relativ schnell. Eine Insulinsache, die uns in einen Teufelskreis hineinzieht.**

Ja, oder auch eine gelernte Sache, eine soziale Sache. Ich kann das durchaus verstehen, auch wenn ich Klienten bei mir in der Beratung habe, die sagen: „Ja, aber man frühstückt doch.“ Ja, man frühstückt, weil man aus sozialen Gründen gerne mit (? seiner Familie am Tisch sitzt ?). Das heißt ja nicht, dass man zwingend was essen muss, man kann ja auch einen Tee oder Kaffee trinken und dabei Zeitung lesen oder sich mit den Kindern unterhalten – und keine Energie aufnehmen. Das ist ja alles möglich. Wir haben es zum Teil nur falsch gelernt bzw. es wird durch die Industrie und die Fachgesellschaften eingeflößt, dass wir das eigentlich machen müssen.

Wenn Fachleute im Fernsehen sagen, dass Frühstück die wichtigste Mahlzeit sei, dann ist das definitiv falsch, weil es für viele Menschen überhaupt nicht zutrifft. Ich habe so viele Menschen, die zu mir sagen: „Jens, endlich sagt mir mal einer, dass ich morgens nicht frühstücken muss. Ich mag eigentlich gar nicht frühstücken. Aber man mir es eingebläut, dass ich das machen muss.“

**00:43:16**

**Wie ist deine Meinung zu Zucker in Bezug auf Hauterkrankungen?**

Was meinst du genau? Meinst du Saccharose, also Haushaltszucker?

**00:43:31**

**Ich meine insgesamt Zucker, Haushaltszucker, aber auch Lebensmittel, in denen jegliche Art von Zucker drin ist. Ob es sich Glukose, Maisstärke oder wie auch immer nennt.**

Du hast, wenn du Saccharose aufnimmst oder Fruchtzucker, was jetzt vielen Convenience-Produkten zugesetzt wird, ein großes Problem, dass du damit sehr schnell Fett aufbaust. Und viszerales Körperfett ist nicht nur ein großes Problem von übergewichtigen Menschen, sondern viele äußerlich schlank aussehende Menschen haben trotzdem Übergewicht im Sinne von Organ-Übergewicht. Dieses viszerale Fett das produziert wiederum Entzündung, wir bezeichnen das inzwischen als metabolische Inflammation. Dass heißt, umso mehr Fett wir um die Organe aufbauen, umso höher ist das Entzündungspotenzial im Körper. Einer der wesentlichen Faktoren, dieses Fett aufzubauen, ist Fruchtzucker.

Fruchtzucker hat man, ich glaube, bis 2012 als Alternative für Diabetiker empfohlen, weil es den Insulinspiegel nicht anhebt. Das war natürlich richtig, aber man hat die andere Hälfte der Geschichte, dass Fruchtzucker in Fett umgewandelt wird, nicht erzählt. Wenn man schnell verfetten will, dann muss man die ganzen Softdrinks trinken, weil da unheimlich viel von dem High-Fructose-Corn-Sirup zugeführt wird. Den High-Fructose-Corn-Sirup nennen wir in Deutschland Fruktose-Glukose-Sirup, diesen finden wir in allen Produkten, die man aufreißen kann: Riegel, Softdrinks und allem, was an Verpackungs-Nahrung produziert wird.

Auf Verpackungs-Nahrung zu verzichten, das ist der erste Schritt, den jeder gehen kann. Und wieder, wie die Amerikaner sagen, „organic food“ zu produzieren oder zu kochen.

**00:45:53**

**Welchen Zeitraum müssen die Leute einrechnen, um ihre Hautbeschwerden wieder in den Griff zu bekommen? Du bist vorhin schon ein bisschen darauf eingegangen, dass es wahrscheinlich etwas länger dauern kann, wenn man schon lange darunter gelitten hat. Kannst du da eine ungefähren Daumenregel sagen, welcher Zeitraum ist möglich?**

Es kommt ein bisschen auf die Fläche, die betroffen ist, an. Bei Neurodermitis kann das natürlich sehr großflächig sein. Wie ich eingangs schon sagte, kann das durchaus bis zu 12 bis 18 Monate dauern, bevor ein Großteil abgeheilt ist. Bei Akne kann man relativ schnell Erfolge erzielen. Bei Akne erzielt man vor allem durch Elimination von Milchprodukten sehr schnell Erfolge – da kann man praktisch zusehen, wie sich die Haut regeneriert.

Den genauen Zeitraum zu nennen, hängt eben von der Menge an Entzündungspotenzial ab. Da muss man sich dann anschauen, wie viel Fläche betroffen ist und dann kann man vielleicht eine kleine Prognose geben.

Wichtig ist ja gar nicht, dass das Problem morgen gelöst ist, sondern wichtig ist das Erfolgserlebnis, dass es funktioniert. Dann macht man auch gerne weiter damit. Für mich ist immer auch dann wichtig, den Leuten zu sagen, dass, wenn sie ihre Ernährung umstellen und verändern, anti-inflammatorisch verändern, dass sie das ja nicht nur so lange machen, bis vielleicht die ein oder andere Entzündung abgeheilt ist, sondern dass das ist ein lebenslanger Prozess.

Ich habe festgestellt, dass wir alle unsere Schwachpunkte haben. Als Beispiel: Wenn jemand dazu neigt, leicht auf der Haut zu reagieren oder wenn jemand dazu neigt, leicht am Herzen zu reagieren, zum Beispiel mit Herz-Rhythmus-Störungen, dann ist das für den Rest unseres Lebens unser Schwachpunkt. Wenn wir dann in alte Muster zurückfallen, wenn Stress wieder ein riesen Thema wird, wenn wir wieder zu (?Kampf?) neigen, dann sehen wir auch, dass solche Symptome leichter wieder zurückkommen. Das kennst du wahrscheinlich auch, ich kenne das selber auch und sehe das auch bei allen Patienten. Das Gute ist aber, wenn jetzt eine Pickelbildung oder eine Entzündung auf der Haut wieder auftritt, dass man sofort daran wieder erinnert wird, dass man sofort wieder auf sein Programm zurückgeht.

Wir haben alle Situationen, da ist Sommer, es finden Grillpartys statt oder es sind gerade viele Kindergeburtstage – und dann neigen wir dazu, im Sozialkontext, hier und da auch gerne mal mitzumachen. Und wer ist schon so stabil, dass er immer „nein“ sagt. Wir kriegen die Quittung

dann immer wieder sehr schnell. Und das ist eigentlich auch gut so, dass wir sie bekommen, da wir dann auch sehr motiviert sind, auf unser Programm umzuschalten. Es ist ja häufig nicht das Programm, was alle anderen machen. Das wird ja dann zum Problem, du musst ja dein Programm so ein Stück weit verteidigen. Du brauchst eine große Disziplin. Die Leute, die sehr diszipliniert sind, haben natürlich auch die größten Erfolge.

**00:49:24**

**Finde ich superschön, dass du es nochmal so beschrieben hast. Ich habe für mich entdeckt, dass das eigentlich eher ein Geschenk ist, weil der Körper mir sofort anzeigt, dass da etwas nicht richtig läuft. Wenn es sich aber in anderer Art und Weise äußern würde, zum Beispiel im Körperinneren, wo ich es gar nicht sehe und es erst auftauchen würde, wenn es sehr schlimm wäre, könnte ich gar nicht direkt reagieren und proaktiv dagegenwirken. Ich finde es, auch wenn es sich blöd anhört, super, dass mir der Körper sagt „ey, guck mal, da ist was nicht in Ordnung, du musst mal wieder ein bisschen den anderen Weg einschlagen“.**

Das ist ein bisschen, wie ein Seismograph, du hast da eine viel feinere Antenne, du reagierst viel schneller auf Störungen. Wenn man es positiv interpretiert, und das versuche ich meinen Klienten immer deutlich zu machen, sollte die Bewertung dann positiv ausfallen, dass man sofort wieder auf das neue Programm umschaltet. Ich bin deshalb kein Freund von Diäten, weil Diäten implizieren, dass du etwas temporär machst. Was ich mit den Leuten einstudiere, hat aber nichts mit temporär zutun, das ist lebenslang. Es soll aber nicht so wirken, als sollte man lebenslang Alcatraz verschrieben bekommen, so dass man sich knechten und auf alles verzichten muss. So ist das nicht, auch das neue Programm kann auch viel Freude machen und kann viele Dinge auch in Bewegung setzen. Man lernt neue Leute kennen, man lernt eine ganz andere Community kennen, Leute, die das auch alle erlebt haben.

Die Leute werden dadurch immer kompetenter, sie vernetzen sich in Facebook-Gruppen. Ich bin ja selber in vielen Facebook-Gruppen und schaue da auch immer rein – ich finde es teilweise sehr spannend, wie kompetent da auch von Laien diskutiert wird. Die kennen sich ja teilweise besser aus, als jeder Experte. So muss es eigentlich auch sein, denn ich bin ja zum Teil auch Wissenschaftler, und als Wissenschaftler ist meine Haltung, dass Wissenschaft frei sein, frei verfügbar sein muss, jeder muss das nachlesen können.

Wenn meine Klienten mir nicht folgen oder sie große Widerstände gegen Veränderung haben, dann gebe ich denen auch was zu lesen mit, dann bekommen sie Literatur-Stellen. Wir haben auch häufig das Problem, dass Klienten bestimmte Laborwerte haben möchten und sie diese beim Hausarzt nicht bekommen, weil der Hausarzt sagt: „Ich verstehe den Zusammenhang nicht oder wüsste jetzt nicht, warum das jetzt sinnvoll ist“. Dann gebe ich auch schon mal Literatur mit, damit man sich ein bisschen mehr damit beschäftigt, um den Zugang dazu zu finden. Es gibt so unglaublich viel publiziertes Material, was jeder nachlesen kann. Man muss nur ein bisschen wissen, wie man recherchiert und was seriös ist – das fehlt dem Laien dann oft.

Die Leute, die ein bisschen wissenschaftlich aktiv sind, die können das gute von dem schlechten unterscheiden, die wissen auch, wenn jemand etwas publiziert, was eine komplett neue Idee hat, dass man nicht sagen kann, dass das jetzt ein Universalmedikament für jeden

ist. Das muss erst verifiziert werden, vielleicht gibt es noch 20 andere Studien, die das gleiche am Ende sagen – und so kommt man am Ende zu der Idee, dass eine Ernährungsrichtlinie, welche ich als abschließendes Beispiel nenne, die 1977 durch die US Dietary Guidelines aufgestellt wurde, wonach die Menschen 50 bis 60 Prozent Kohlenhydrate essen sollen - das stammt aus dieser Zeit und hat sich weltweit in allen Ernährungsempfehlungen etabliert.

Wir haben inzwischen so viele Untersuchungen, die nachweisen, dass dieser Weg der Falsche ist – und dass eine Low-Carb-High-Fat-Ernährung viel mehr Potential hat, wenn es um Gesundheit, wenn es um Übergewicht geht, wenn es um die westlichen Zivilisationsthemen geht.

**00:53:56**

**Aus dem Interview ist ein bisschen hervorgegangen, dass man die Hautbeschwerden eher als Geschenk betrachten sollte und der Körper einem anzeigt, dass da was nicht richtig läuft. Dieser Kongress ist dafür da, zu zeigen, wo sind die Ursachen dafür. Wir werden zum Beispiel auch über die Low-Carb-High-Fat-Ernährung, Paleo, also verschiedene Ernährungsformen, und über Vitamin D, Darmgesundheit und viele andere Faktoren, reden. Es geht darum, euch da draußen kompetenter zu machen und die Probleme selbstbestimmt angehen zu können. Ich würde mich freuen, wenn du noch mehr zu dir sagst. Viele Leute fanden das jetzt super interessant, würden gern mehr von dir erfahren. Wo kann man dich finden? Was sind weitere Inhalte, weitere Angebote von dir?**

Man kann mich über zwei Ebenen finden. Wenn man Beratung wünscht, dann kann man mich über die Website [www.freese-institut.de](http://www.freese-institut.de) finden, das ist meine Seite für Sportler, Ernährungsumstellung, ernährungs-immunologische Fragestellungen. Wenn man sich weiterbilden möchte, dann kann man mich über die Website [www.trainer-akademie.com](http://www.trainer-akademie.com) erreichen, dort findet man mein Ernährungskurse, die auch in den ernährungs-medizinischen Bereich gehen. Dort kann man sich weiterbilden, weiter informieren. Ich publiziere bzw. schreibe häufig Artikel in dem Magazin „Trainer“, publiziere auch internationale Fachartikel – diese kann man auf meiner Website alle runterladen. Wenn man ein hohes Neugiermotiv hat, kann man dort einiges dazu finden.

Ich habe erst kürzlich einen Artikel über Trinken geschrieben, über das falsche Trinken im Sport. Dazu gibt es viele Mythen, die sich darum ranken – dem ziehen wir sozusagen einen Zahn nach dem anderen.

Die Website wird aufgrund meiner neuen Situation in einen Monat nochmal neu an den Start gehen. Ansonsten wird man mich im Netz finden, wenn man meinen Namen eingibt, weil ich schon viel zu lange in dieser ganzen Branche unterwegs bin und viele Dinge gemacht habe.

**00:56:41**

**Magst du zum Abschluss noch eine kurze Zusammenfassung geben oder nur ein, zwei, drei Sätze – einen kleinen Appell?**



Zusammenfassend würde ich jedem raten, erstmal die Getränke zu überprüfen – welche Energiemenge kann ich aus den Getränken herausholen? Wieder „back to the roots“: mehr Wasser und weniger Fruchtsäfte und Softdrinks trinken.

Dann würde ich empfehlen, auf raffinierte Kohlenhydrate insgesamt zu verzichten, das gilt für alle möglichen Zuckerarten.

In Bezug auf Hauterkrankungen, das ist ein bisschen mein Steckenpferd, würde ich auf Milchprodukte verzichten. Das hat auch mir geholfen, ich habe auch immer mal wieder hier und da Hautprobleme. Der Verzicht auf Milchprodukte hat nicht nur mir, sondern auch vielen Patienten und vor allem Sportlern geholfen.

Ein Thema, welches wir noch nicht erwähnt haben, aber vielleicht noch in weiteren Videos angesprochen wird: Transfette – ich würde darauf achten, hoch erhitzte Fettsäuren in Form von Riegeln, Müsli, Chips etc. nicht zu konsumieren. Damit kann jeder morgen anfangen. Letztendlich geht es darum, das entzündliche Potential zu dämpfen, zu regulieren.

Ihr werdet im Kongress wahrscheinlich noch über Omega-3-Fettsäuren reden, das ist bei mir ein großes Thema in der täglichen Praxis – denn dort steckt sehr viel anti-inflammatorisches Potenzial drin, auch das kann theoretisch jeder selbst machen. Bei Omega-3-Fettsäuren gibt es keine Toxizität, das heißt, jeder kann sich Omega-3-Fettsäuren bestellen. Die Qualitätsfrage spielt dabei natürlich eine gewisse Rolle, denn Fisch ist ja nicht mehr so unbelastet, wie wir denken. Viele entzündliche Erkrankungen sieht man mittlerweile dadurch, dass wir eine hohe Schwermetall-Akkumulation haben, die nicht unwesentlich durch Fisch kommt. Daher muss man bei der Reinheit ein bisschen aufpassen.

Das sind die Punkte, die ich jedem mit auf den Weg geben kann, die nichts mit individuellen Problemen zu tun haben. Den individuellen Faktor muss man natürlich auch immer berücksichtigen – welchen Stress hat jemand, in welcher Lebenssituation befindet er sich gerade. Die lasse ich hier jetzt aber außen vor, weil man das nicht diskutieren kann, sondern es von der individuellen Persönlichkeitsstruktur abhängig ist.

**00:59:38**

**Jens, ich danke für das Interview, es hat mir einen riesen Spaß gemacht, es sind viele tolle Informationen dabei, die den Leuten da draußen helfen werden. Vielen Dank dafür.**

## **Prof. Dr. Kleine-Gunk - Hautkongress 2018**

**Alterungsprozesse der Haut, welche Faktoren ausschlaggebend sind und wie man positive...**



**\*\*\* Sichere Dir jetzt das [Kongress-Paket](#) mit allen Interviews als Video & Audio zum Sofort-Download + den Kongress-Guide und zahlreichen, weiteren Bonis \*\*\***

**01:47**

**Wir kommen gleich auf Ihr Buch zu sprechen. Ich habe Ihr Buch schon erwähnt, welches ich wie gesagt absolut faszinierend finde – „15 Jahre länger leben“ heißt es. Das hält so mancher vermutlich für etwas utopisch. Ist das eine realistische Option? Mal ganz so am Anfang reingefragt?**

Also ich halte das eher für den Ausdruck einer neuen Bescheidenheit. Wenn Sie mal anschauen, vor so 20 Jahren kamen die ersten Anti-Aging-Ratgeber auf den Markt, die hießen dann zum Beispiel „Forever young“. Für immer jung bleiben, okay. Das denke ich, ist ein Versprechen was wir nicht einhalten können. Aber 15 Jahre länger leben, das bei guter Gesundheit, ist durchaus realistisch, bei dem was die Medizin heute anzubieten hat.

**02:33**

**Mal ganz allgemein: Worauf konzentriert sich die Anti-Aging Medicine denn heutzutage eigentlich?**

Nicht nur auf die Haut. Ich weiß, dass das unser Hauptthema heute ist, aber Anti-Aging-Medizin ist schon mehr als nur Skin-deep. Das heißt, wir wollen schon verstehen, wie biologisches Altern funktioniert, was die Faktoren sind, die uns altern lassen und das eigentlich vor einem ganz konkreten Hintergrund: Altern ist tatsächlich der Risikofaktor schlecht hin für die meisten Erkrankungen, mit denen wir uns im 21. Jahrhundert auseinander zu setzen haben. Und insofern ist Anti-Aging Medizin eigentlich Präventivmedizin.

**03:16**

**Welche Verfahrensweisen nutzen Sie, ohne da jetzt zu sehr ins Detail zu gehen. Vielleicht können Sie uns einen kleinen Überblick geben?**

Ja, vielleicht fangen wir vor der Therapie mit der Frage an, woran wir altern. So machen wir auch Medizin. Das geht bei anderen Erkrankungen auch so. Wir fangen nicht einfach wüst an zu therapieren, sondern versuchen erst einmal zu verstehen: Was ist denn eigentlich dahinter? Medizinisch sagt man, was ist denn Physiologie und die Pathophysiologie? Und das ist eigentlich beim Altern ganz genauso. Erst müssen wir verstanden haben, wie wir altern. Und zwar, möglichst nicht nur auf einer zellularen, sondern auch auf einer molekularen Ebene. Und wenn wir dann diese Faktoren verstanden haben, dann können wir darauf aufbauend ganz gezielte Therapien etablieren. Also, erst einmal: Altern ist eine Sache, die wie viele andere komplexe Erkrankungen auch, nicht durch einen einzigen Faktor ausgelöst wird, sondern ist ein multifaktorielles Geschehen. Aber die einzelnen Faktoren haben wir inzwischen eigentlich ganz gut entschlüsselt.

Eine der ersten Alterungstheorien zum Beispiel waren freie Radikale. Freie Radikale, jetzt nicht als politische Extremisten, die die Polizei noch nicht hinter Schloss und Riegel gebracht hat, sondern freie Radikale als aggressive Moleküle, Sauerstoff-Radikale, die Schädigungen in unserem Körper auslösen. Ein weiterer Aspekt ist „Silent Inflammation - chronisch niederschwellige Entzündungsprozesse“: Auch

das ist in den letzten 20 Jahren erkannt worden, dass Entzündungen, also akute Entzündung sicherlich etwas sind, das uns gegen Mikroben oder sonstiges schützt, aber chronische Entzündungen sind ein Alterungsprozess. Glukoselyrungsprozesse, das ist also Verzuckerung. Zucker ist tatsächlich auch ein Altmacher und ein Krankmacher. Und jetzt bei ganz neuen Theorien, geht es in den Bereich der Epigenetik hinein. Oder man hat Telomeren als die biologische Uhr in unseren Zellen identifiziert. Da haben wir in den letzten Jahren enorm viel gelernt. Aus all dem lassen sich tatsächlich auch Behandlungsansätze ableiten. Also chronische Inflammation heißt Antioxidantien geben. Silent Inflammation heißt die Entzündungsprozesse in unserem Körper erst einmal zu entdecken, zu sanieren und dann auch gezielt Substanzen zu geben, die diese Entzündung dann wieder herunterregeln. Wir können auf die Details dann gleich noch eingehen. Wenn Zucker ein Alterungsprozess ist, naja dann ist klar, wie die Therapie aussieht: Zucker reduzieren. Das liegt auch im Trend der Ernährungsmedizin der letzten Jahrzehnte, die ganz klar nicht mehr die Fette verteufelt, sondern eher die Kohlenhydrate. Und selbst solche komplexen Dinge, wie die Telomeren, also diese biologischen Uhren in unseren Zellen, kann man beeinflussen. Da gibt es ein Enzym, die Telomerase, welche die Telomeren wieder aufbaut. Und dann natürlich, ich komme aus der Gynäkologie, ist natürlich auch das Thema Hormone ganz wichtig. Also auch Hormonmangel ist ein Alterungsfaktor, übrigens auch durchaus für die Haut.

06:37

**Ich habe in Ihrem Buch ein interessantes Zitat gelesen: „Was uns schadet, kann uns helfen länger zu leben. Es kommt immer auf die Dosierung an.“ Das klingt jetzt provozierend, vielleicht auch etwas widersprüchlich für den ein oder anderen. Was steckt hinter diesem Konzept? Welches Ziel hat es?**

Also in der Tat ist vieles, was wir so in dem Bereich der Anti-Aging-Medizin machen, etwas wovon wir auch wissen, dass das wirkt. Und wenn wir uns das mal angucken, dann sind das eigentlich eher Stressoren. Klassisches Beispiel: Kalorienrestriktion. Weniger Essen heißt länger leben. Das ist tatsächlich etwas, was wir in der Anti-Aging-Medizin bereits seit Langem wissen. Und das kann man in unterschiedlichen Arten und Weisen praktizieren. Als Dinner Cancelling, als Intermittierendes Fasten und sonstiges auch. Zunächst einmal Fasten, was ist das? Das ist Stress für unseren Körper. Nix zum essen zu bekommen, das ist schon auch eine bedrohliche Situation. Was macht unser Körper? Auf diese bedrohliche Situation reagiert er damit, dass er Schutz- und Reparaturmechanismen hochfährt. Gerade bei der Kalorienrestriktion werden ganz viele Reparaturmechanismen in unserem Körper initiiert: Das fängt bei DNA-Schäden an, das geht hin bis zu zellulärem Müll, der sich in unserem Körper angesammelt und der dann abtransportiert wird. Also zunächst einmal eigentlich ein bedrohlicher Reiz, auf den unser Körper aber sozusagen eine gesunde Antwort findet. Und letztendlich, selbst, wenn Sie sich Dinge angucken wie Sport: Jeder sagt, Sport ist gesund. Ist es auch. Aber zunächst einmal ist nicht ganz logisch, dass Sport gesund ist. Was machen Sie, wenn Sie viel Sport machen? Dann wird zunächst einmal Ihr Stoffwechsel auch hochgefahren. Das heißt, Sie setzen auch mehr freie Radikale frei. Das ist zunächst etwas, was unserem Körper schadet. Was macht unser Körper aber? Er hat auch eigene antioxidative Enzymsysteme. Diese fährt er durch die Belastung hoch. Und das hilft nicht nur in dem Moment, das hilft auch gegen künftige Belastungen. Das ist sozusagen der Grund, warum tatsächlich auch Sport gesundheitswirksam ist. Und von vielen anderen Dingen wissen wir das auch. Schauen Sie, die Finnen machen seit Jahrtausenden Sauna. Warum sollte es eigentlich für unseren Körper gesund sein, ihn Temperaturen von bis zu 100°C und mehr auszusetzen? Das ist erst einmal eine leichte Schädigung, ein deutlicher Stressreiz für unseren Körper. Aber das aktiviert unser

Immunsystem, aktiviert unser Herz-Kreislauf-System und so weiter. Also insofern gilt, was Nietzsche mal sagte: „Was uns nicht tötet, macht uns härter“. Das ist tatsächlich auch ein Spruch, den die moderne Medizin jetzt auch bestätigt. Der Fachbegriff dafür heißt Hormesis. Das hat jetzt nichts mit Hormonen zu tun, aber „hormem“ heißt im griechischen „antreiben“. Wir brauchen tatsächlich ein bisschen diesen Stressreiz, der natürlich auch nicht übertrieben werden darf, denn chronischer Stress macht dann auch krank. Aber das ganze Leben immer nur im Wellness-Urlaub zu verbringen, ist offensichtlich auch nicht gut für uns.

**10:02**

**Klingt auf jeden Fall sehr logisch. Lassen Sie uns noch kurz über das Altern im Allgemeinen reden. Sie sind schon ein wenig darauf eingegangen. Ich will eine provozierende Frage stellen: Ist Altern eine Krankheit und welche Risikofaktoren birgt es in sich?**

Also viele haben natürlich mit diesem Satz „Altern als zu behandeln“ oder „Ist Altern eine Krankheit“ auch Probleme. Die kann man auch nachvollziehen. Man muss aber auch nicht so weit gehen und sagen, Altern sei eine Krankheit. Was man aber schon mit Fug und Recht behaupten kann, ist: So richtig gut für Ihre Gesundheit ist es nicht. Wenn Sie sich anschauen, woran Menschen im 21. Jahrhundert erkranken, dann stehen da ganz vorne Herz-Kreislauf-Erkrankungen, dann folgen Krebserkrankungen, dann kommt zum Beispiel die Demenz und natürlich Krebserkrankungen. Und für all diese Erkrankungen gibt es ganz unterschiedlichen Risikofaktoren: Hoher Blutdruck, Cholesterinspiegel und so weiter, Hormonmangel, das sind unterschiedliche Erkrankungen mit unterschiedlichen Risikofaktoren. Ein Risikofaktor ist eigentlich immer vorhanden und bei allen eigentlich auch der höchste: zunehmendes biologisches Lebensalter. Das ist der Hauptrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein Risikofaktor für Demenz, Osteoporose und so weiter. Wenn wir diese Erkrankungen tatsächlich präventiv-medizinisch angehen wollen, wenn wir da vorbeugen wollen, dann müssen wir uns auch auf den Hauptrisikofaktor konzentrieren, der für diese Erkrankung verantwortlich ist. Das ist zunehmendes biologisches Lebensalter. Das heißt nicht, dass wir gegen Altern oder sogar Alte sind, sondern ganz im Gegenteil: wir sehen biologisches Altern als einen Hauptrisikofaktor für Erkrankungen und konzentrieren uns darauf, diesen Risikofaktor auch zu behandeln.

**11:57**

**Gibt es noch andere entscheidende Faktoren, die den Alterungsprozess beeinflussen oder mit reinspielen?**

Ja, natürlich, sind Dinge wie, wenn wir jetzt vom Molekularen ausgehen und in das Praktische reingehen, dann wissen wir natürlich, dass Lebensstil eine große Rolle spielt. Ich habe ein Buch geschrieben, das heißt „15 Jahre länger leben“, hat 200 Seiten. Man könnte auch ein Buch schreiben „15 Jahre eher sterben“ und dort brauchen Sie eigentlich nur zwei Sätze reinschreiben, nämlich: „Rauchen Sie jeden Tag eine Packung Zigaretten“ und das sind sozusagen Dinge, die uns nachgewiesenermaßen vorzeitig altern lassen. Wir wissen, dass der Faktor Bewegung von ganz entscheidender Bedeutung ist. Sport ist tatsächlich so etwas wie eine universalpräventive Maßnahme, heißt, wer keinen Sport macht, altert schneller. Wer sich bewegt beugt dem Altern tatsächlich auch

vor. Ernährung natürlich wissen wir, ist ganz wichtig. Auch Dinge wie Stress, den man eben nicht ausweiten und nicht ausweichen soll aber den man richtig verarbeiten soll. Soziale Kontakte, wissen wir, sind zum Beispiel auch ganz wichtig. Das weiß man inzwischen, wenn es etwa um die Themen Alzheimer und Demenz geht. Da wissen wir, dass offensichtlich nichts so sehr vor Alzheimer schützt, als mit anderen Menschen zu kommunizieren, in sozialen Gruppen aktiv zu sein und so weiter. Also da sind es viele praktische Dinge, die wir inzwischen identifiziert haben, die Altern beeinflussen. In die eine oder in die andere Richtung.

**13:42**

**Jetzt lassen Sie uns mal auf die Hautalterung im Speziellen zu sprechen kommen. Der Kampf gegen Falten und Fältchen, also der Kampf gegen natürliche Alterungsprozesse könnte man sagen, die an der Haut besonders sichtbar werden, ist jetzt keine Erfindung des 20. Jahrhunderts. Deswegen würde mich interessieren: Wann und wo in der Geschichte findet man die ersten Ansätze und worin lag da jeweils die Motivation der Ärzte?**

Also die finden Sie eigentlich wirklich von Anfang an. Als Urvater aller Ärzte gilt eigentlich Hippokrates. Und von dem haben wir auch eine ganze Reihe Schriften. Da gibt es schon in seinem Buch über die Frauenheilkunde Kapitel, wie man Runzeln behandelt und sonstiges auch. Dinge, bei denen man denkt, das ist so Lifestyle-Medizin und eine Erfindung des ausgehenden 20. Jahrhunderts. Ne, das war eigentlich von Anfang an da, dass sich Ärzte nicht nur dem Thema Gesundheit gewidmet haben, sondern durchaus auch dem Thema Schönheit. Und ihr ärztliches Wissen und auch ihre Fähigkeiten dafür eingesetzt haben. Bei Galen, dem größten Arzt der römischen Antike finden wir genau das Gleiche. Es gibt praktische Beispiele:

Jeder kennt dieses Beispiel von Cleopatra, die als Beauty- und Wellnessmaßnahme jeden Tag in Eselsmilch gebadet hat. Was offensichtlich auch gar nicht so falsch war, weil da sind auch wieder Wachstumsfaktoren drin, die offensichtlich auf die Haut ganz gut wirken. Gut, heute wäre sie natürlich Stammkundin bei irgendwelchen Beautydoctors oder im ästhetischen Anti-Aging-Bereich auch. Also natürlich ist es so, dass jetzt im 21. Jahrhundert durch die Vielzahl von Zeitschriften, Medien und so weiter das Thema Schönheit wahrscheinlich einen noch höheren Stellenwert bekommen hat, als in der Vergangenheit. Aber, dass Menschen schön werden wollen oder noch schöner werden wollen, ihre Schönheit erhalten wollen, und dazu, das ist eben doch eng korreliert auch mit Jugend. Das heißt also auch, sie versuchen ihre Jugend aufrecht zu erhalten. Das gab es schon immer in der Geschichte, das ist keine Erfindung der Neuzeit.

**15:57**

**Um bestimmte Hintergründe oder Prozesse zu verstehen, muss man erst einmal etwas über die Hintergründe erfahren. Deswegen wäre meine nächste Frage, was man über den Aufbau und die Funktion der Haut wissen muss, um Alterungsprozesse zu verstehen.**

Also, wir haben ja schon am Anfang ganz allgemein Alterungsprozesse beschrieben: Oxydation, Inflammation, Glukosylierung usw. Das ist etwas, das unser Herz-Kreislauf-System altern lässt, das ist

etwas, das unser Gehirn altern lässt, das ist aber auch etwas, das unsere Haut altern lässt. Das heißt, also genau diese Prozesse, sind auch für die Hautalterung von entscheidender Bedeutung. Also Oxydation zum Beispiel, freie Radikale... Wir wissen, dass zum Beispiel Sonnenlicht ein Faktor ist, der Hautalterung begünstigt. Was macht Sonnenlicht an der Haut? Es setzt zunächst mehr freie Radikale frei, das heißt rein oxydativen Stress. Wir sehen auch, wie unsere Haut dann reagiert, wenn sie zu viel Sonne hatte: das heißt Rötung, Überwärmung, auch durchaus bei Sonnenbrand dann schon Schmerzen. Ein Sonnenbrand ist wieder ein entzündlicher Prozess. Das heißt auch wieder Inflammation. Das heißt, da haben wir auch genau die gleichen Prozesse, wie beim allgemeinen Alterungsprozess. Glukosylierung durchaus auch. Glukosylierung heißt, dass vor allen Dingen auch Proteine, Eiweiße verzuckert werden. Und wir haben ja in unserer Haut nicht nur die Hautzellen, sondern wir haben auch eine Art Stützskelett der Haut: das sind im Wesentlichen Kollagen und Elastin. Und wir wissen, auch das wird verzuckert. Und wenn es verzuckert wird, dann wird sie weniger elastisch. Und eine Haut, die weniger elastisch ist, die altert tatsächlich und da entstehen dann auch die ersten Fältchen. Insofern, braucht man da gar nicht auf ein ganz anderes Feld auszuweichen, sondern alles das, was wir über Altern wissen, brauchen wir eigentlich nur auf die Haut zu übertragen.

**17:58**

**Womit lassen sich jetzt alle diese verschiedenen Hautalterungsprozesse positiv beeinflussen, auf der einen Seite natürlich äußerlich, aber auch innerlich?**

Gut, wir haben über Oxydation, also freie Radikale gesprochen. Da zunächst einmal immer den Schaden vermeiden, das heißt zu viel Sonneneinstrahlung vermeiden. Das ist sozusagen Futur-Aging, diese freien Radikale gar nicht erst entstehen zu lassen. Wenn sie denn da sind, kann man sie aber auch wieder abfangen. Das heißt, ich kann Antioxidantien sowohl auf die Haut aufbringen, als auch meine Haut durch eine Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, schützen. Also wir wissen, dass zum Beispiel Lycopin, der rote Farbstoff der Tomate, auch ein ganz wichtiger Schutz gegen Sonneneinstrahlung ist. Wir wissen, dass der auch wirkt. Das ist zum Beispiel auch etwas, womit sich die Tomate schützt. Die Tomate hängt ja sozusagen am Strauch und hat dann den großen Nachteil, dass wenn da viel Sonneneinstrahlung ist, sie nicht sagen kann „so jetzt war's genug Sonne für heute, jetzt geh ich in den Schatten.“. Die hängt weiter am Strauch und kriegt ganz viel Sonne ab. Sie muss sich gegen Sonne schützen. Und das macht sie mit einem Farbpigment und das ist dieses Lycopin. Das macht die Tomate rot. Insofern ist Lycopin der Schutzfaktor und das Antioxidans der Tomate. Das können wir sogar auf uns übertragen: Wir wissen, wenn wir viele Tomaten oder Tomatenprodukte zu uns nehmen, dass dann der natürliche Lichtschutzfaktor unserer Haut hinaufgeht. Nicht um den Faktor 20/30, aber so um den Faktor 2-3. Von daher kann man da schon eine Menge machen.

Wir haben gesagt Verzuckerung ist schlecht für das Kollagengerüst. Weniger Zucker essen! Zucker ist wirklich ein Altmacher und ein Dickmacher und natürlich über Diabetes auch ein Krankmacher. Und da gibt es eine Menge von Möglichkeiten, und vieles wird inzwischen auch versucht. Natürlich auch Hormonmangel. Aber ich denke, das machen wir sogar als ein Extrakapitel.

**20:27**

## **Jetzt spielt auch der Lebensstil auch immer eine Rolle. Wie kann man vielleicht auch positive Reize im Lebensstil setzen und wodurch auch vorbeugen?**

Also wir haben schon ganz allgemein gesagt, dass beim Lebensstil die entscheidenden Dinge Bewegung, Ernährung, das Weglassen von Dingen welche uns altern lassen und Stressverarbeitung sind. Das sind so die wesentlichen Dinge, die den Lebensstil beeinflussen können. Und die haben auch einen großen Effekt auf das Altern. Und das wissen wir eigentlich schon seit Langem, aber es kommt auch in bisschen immer drauf an, das umzusetzen. Das ist dann häufig auch eine Motivationsgeschichte.

Jeder weiß, dass Sport gesund ist, aber die meisten sitzen dann abends doch lieber auf dem Sofa, als die Runde ums Haus zu laufen. Und da bin ich gerade auch dabei ein neues Anti-Aging Buch zu schreiben, das heißt „Anti-Aging für Genussmenschen“. Das war vielleicht auch falsch, dass wir in der Vergangenheit zu sehr mit Drohungen gearbeitet haben, nach dem Motto „Immer den Leuten alles verbieten, was denen Spaß macht und dann wird man hinterher 100 Jahre alt und man weiß dann halt nicht, wie man seinen Geburtstag feiern soll“. Man braucht da auch nicht immer dieses Extremprogramm zu machen. Wenn man sagt, dass Sport wichtig ist, muss man nicht gleich den nächsten Stadtmarathon mitlaufen. Es reicht wirklich auch wenig. Ich empfehle immer sich einen Hund als Personal-Fitness-Trainer zuzulegen. Der steht dann abends da und will noch einmal Gassi gehen und das ist nicht nur gut für den Hund, sondern auch fürs Herrchen oder Frauchen. Das bringt sie einfach nochmal vom Sofa runter. Das heißt, es braucht da eigentlich nur kleine Dinge.

Auch beim Essen: Natürlich soll man sich gesund und ausgewogen ernähren. Das heißt aber nicht, dass Sie jetzt auf alles verzichten müssen, was Ihnen Spaß macht. Das ist auch das, was wir vorhin beim Hormesis-Prinzip gesagt haben: Unser Körper ist eigentlich eine ziemlich robuste Maschine, dem können Sie einiges zumuten. Wer dann mal Appetit auf eine Currywurst hat, der soll eine Currywurst essen., oder auch mal seine Schweinshaxe oder sonstiges. Auch da die Empfehlung, Essen nicht zur Religion zu machen und bei allem, was man tut immer zu sagen, ist das jetzt gut für meine Gesundheit oder nicht? **STÖRUNG IM VIDEO** Essen Sie genug Gesundes, dann können Sie das Ungesunde auch locker wegstecken. Da kommen wir auch ein bisschen mehr zur Entspannung in der Anti-Aging Medizin. Wer immer nur vorbeugt, macht auch etwas falsch. Man muss sich auch beim Vorbeugen mal zurücklehnen können.

**23:24**

**Ja auf jeden Fall. Schön gesagt von Ihnen. Ich würde gerne noch einmal ganz kurz auf das Thema Sonne eingehen. Manch einer Fragt sich vielleicht: „Okay Prof. Dr. Kleine-Gunk, darf ich jetzt gar nicht mehr in die Sonne gehen oder geht es eher um den Sonnenbrand? Darf man es hier einfach nicht übertreiben, also ist hier eine Balance von Bedeutung?“ Können Sie darauf noch kurz eingehen?**

Also da liege ich so ein bisschen mit einigen Dermatologen im Clinch. Viele Dermatologen sagen, Sonne überhaupt nicht, also Sonne soll man völlig meiden. Das halte ich für eine falsche Empfehlung. Auch wieder vor dem Hormesis-Prinzip: Natürlich schadet uns zu viel Sonne. Also Sonnenbrand, müssen Sie vermeiden. Da gibt es auch keine Diskussionen. Aber ansonsten ist Sonne auch wieder ein kleiner



Stressreiz für die Haut, auf den die Haut auch wieder positiv reagiert. Und ganz wichtig ist, dass unter Sonneneinstrahlung Vitamin D in der Haut gebildet wird. Und inzwischen wissen wir, dass Vitamin-D-Mangel auch weit verbreitet ist und tatsächlich auch zu vielen Erkrankungen führt. Oder zumindest ein Risikofaktor für viele Erkrankungen ist. Das ist eben nicht nur die Osteoporose, das es geht tief in den psychischen Bereich hinein. Insofern bin ich dagegen, Sonnenlicht völlig zu meiden sondern durchaus auch mal zu sagen „Let the sun shine“, also mal Sonne an den Körper zu lassen. Sonnenbrand muss, und das ist keine Frage, vermieden werden.

**24:52:**

**Lassen Sie uns noch auf ein anderes Thema zu sprechen kommen, nämlich die Kosmetik. Welche Rolle spielt Kosmetik?**

Gut, bei der Kosmetik gibt es unterschiedliche Ansätze. Es gibt rein überdeckende Kosmetik, die viel kaschiert aber eigentlich wenig an der Haut macht. Aber es gibt auch Kosmetik im Sinne von Pflegeprodukten. Das ist natürlich auch eine schöne Sache, dass Sie über Moisturizer wieder Flüssigkeit zuführen. Sie können in Kosmetik Antioxidantien rein bringen, das wirkt schon auch auf viele Faktoren der Haut. Und eine gute Kosmetik und eine gute Hautpflege sind sicherlich ganz entscheidend. Trotzdem denke ich, dass da in Zukunft nicht mehr wahnsinnig viel Neues kommen wird. Weil die kosmetische Industrie bezüglich der Dinge, mit denen sie arbeiten darf doch begrenzt ist. Immer, wenn es sehr wirksame Produkte sind, dann werden die häufig als medizinische Inhaltsstoffe eingestuft und dürfen in der normalen Kosmetik eben nicht mehr verwendet werden. Kosmetik könnte natürlich sehr viel leisten, aber die klassische frei verkäufliche Kosmetik ist einfach limitiert, bezüglich der Wirkstoffe, mit denen sie arbeiten darf. Insofern glaube ich, für die Zukunft ist das ausgereizt, was da auf dem Markt ist. Das was an neuer Kosmetik kommt, hat ja nicht wirklich neue Wirkstoffe, sondern ist dann eher von den Marketing-Abteilungen ausgearbeitet. Die finden da einen schicken neuen Namen oder eine schicke neue Verpackung, aber der Inhalt unterscheidet sich nicht sonderlich von dem was wir vor 10 oder 15 Jahren nicht auch schon auf dem Markt hatten. Ich glaube, die Zukunft der Ästhetik ist eher in Händen von Ärzten. Die können auch bei Kosmetik ganz andere Dinge verordnen: Medizinische Inhaltsstoffe, die dann teilweise von Apothekern gemacht werden und die dann aber doch eine deutlich höhere Wirksamkeit haben, als das was Sie in der Douglas-Parfümerie oder woanders kaufen können.

**27:08**

**Gibt es denn besondere Inhaltsstoffe in Kosmetikprodukten, welche die Hautalterung trotzdem positiv oder auch negativ beeinflussen? Ich würde mich freuen, wenn Sie diesbezüglich auch auf Kosmetikprodukte mit Hormonen eingehen.**

Also natürlich gibt es auch bei der frei verkäuflichen Kosmetik vieles, was da sehr positiv ist. Vitamin-A-Säuren und so weiter kann man dosiert da reinholen. Da wissen wir, dass sie einen guten Effekt auf die Haut haben. Aber das Spannende ist eher das Thema Wirkkosmetik und da zum Beispiel ist Hormonkosmetik eine ganz interessante Geschichte. Wir wissen schon, dass Hormonmangel, vor allen Dingen auch bei Frauen der Östrogenmangel, der sich dann eben mit den Wechseljahren einstellt, etwas ist, das auf die Haut wie ein Alterungsschub wirkt.

Viele Frauen in den Wechseljahren sagen auch Haut und Schleimhäute werden einfach dünn und trocken und so weiter. Und das ist im Wesentlichen auch der Mangel an Östrogen. Das kann man auch systemisch zuführen, das macht man bei einer Hormonersatztherapie, aber nur noch sehr niedrig dosiert. Das heißt also für die Haut und die Schleimhäute bringt das dann selbst wenn man es macht, nicht so viel. Aber man kann die Hormone eben auch direkt in Kosmetika einarbeiten und dahin bringen, wo man sie haben will, also zum Beispiel ins Gesicht. Das hat wirklich einen guten Effekt, weil Östrogene eine Wassereinlagerung in der Haut machen. Das heißt die Haut wird schon mal dicker und die kleinen Knitterfältchen gehen weg.

Östrogene haben auch einen Einfluss auf die Kollagensynthese, das heißt, auch das Stützskelett unserer Haut wird besser. Östrogene haben Einfluss auf die Durchblutung. Das sind also Substanzen, welche die Gefäße erweitern. Sie kriegen eine bessere Durchblutung und eine besser durchblutete Haut ist einfach rosiger, frischer, jünger. Also viele Effekte, die Hormone auf die Haut haben, die man gezielt kosmetisch nutzen kann. Und gerade in meinem Feld, der Gynäkologie und Endokrinologie gibt es jetzt tatsächlich auch eine Tendenz durch ästhetische Endokrinologie, Hormone gezielt für die Schönheit einzusetzen. Aber das bleibt, wie gesagt, innerhalb von Ärzten, also Ärzten, die gezielt in diesem Gebiet tätig sind.

**29:43**

**Das heißt bei den klassischen Kosmetikprodukten ist es so, dass man den Werbeversprechen der Firmen nicht unbedingt glauben kann oder nicht davon ausgehen kann, dass diese in naher Zeit eingelöst werden können?**

Sagen wir so, es gibt objektive Institute. Also die Stiftung Warentest zum Beispiel überprüft ja auch immer mal wieder Kosmetika. Und da kommt eigentlich häufig heraus, dass diese enormen Preisunterschiede, die es bei Kosmetika gibt, nicht immer unbedingt Qualitätsunterschiede darstellen. Es kommt da häufig raus, dass gute Cremes, die es schon seit Jahrzehnten gibt, genauso gut wirken wie sehr teure, um nicht zu sagen, überteuerte Produkte, die in den letzten Jahren auf den Markt gekommen sind. Und die eigentlich eher ein Image, als Inhaltsstoffe verkaufen, die eine Innovation darstellen würden. Ich will ja jetzt keine Namen nennen um keine Schleichwerbung zu machen.

**31:09**

**Jetzt sind Sie schon auf die ästhetische Endokrinologie zu sprechen gekommen. Ich meine, attraktiv zu altern ist ein weit verbreiteter Wunsch von vielen. Und diese ästhetische Endokrinologie von der wir vorhin schon gesprochen haben, wird als neue Subdisziplin bezeichnet. Sicher gibt es Tendenzen zu einem Schönheitswahn. Das glaube ich schon in manchen Teilen, der auch nicht immer**

**angemessen ist, aber wie sehen Sie das? Was ist eigentlich Schönheit und vielleicht können Sie da noch ein bisschen auf diese ästhetische Endokrinologie eingehen.**

Wir sehen ganz klar, quer durch die Medizin, eine Tendenz zur Ästhetisierung. Also immer mehr Medizindisziplinen sind nicht mehr nur darauf fixiert, Krankheiten zu behandeln, sondern auch für Schönheit und gutes Aussehen zu sorgen. Schauen Sie mal, die Chirurgie hat vor einigen Jahrhunderten als Kriegs- und Feldchirurgie angefangen. Da ging es darum, Beine zu amputieren, Bäuche aufzuschneiden und sonstiges.

Und vor 50 Jahren fingen die ersten plastischen Chirurgen als eine belächelte Randgruppe an und inzwischen ist die Ästhetisch-Plastische Chirurgie ein riesen Wirtschaftsfaktor geworden.

Zahnärzte haben noch vor 40/50 Jahren Karies und Parodontose behandelt. Heute sind die Zahnarztpraxen voll von Menschen, die sich ihre Zähne bleachen lassen, Korrekturen machen lassen. Ein schönes Gebiss ist tatsächlich eine Prestige-Geschichte.

Dermatologen waren noch vor einigen Jahrzehnten die Ärzte für Haut- und Geschlechtskrankheiten und waren teilweise mit ganz fiesen Dingen beschäftigt. Erfolgreiche Dermatologen heute haben praxisparallele Zentren, wo sie mit Botox und mit Fillern an der ästhetischen Dermatologie arbeiten.

Das ist eine Tendenz, die wir in ganz vielen medizinischen Fächern sehen. Und jetzt kommen auch noch die Endokrinologen, die sich hauptsächlich mit Hormonen beschäftigen darauf, dass Hormone häufig sehr positive Effekte auf Haut und Haare haben. Das war schon lange bekannt, aber das hat man lange Zeit sozusagen als positiven Nebeneffekt hingenommen. Das zu einem primären Behandlungsziel zu machen, ist eine relativ neue Entwicklung innerhalb der Endokrinologie. Das ist dann sozusagen die ästhetische Endokrinologie. Das zieht sich durch alle Bereiche durch und ja die Frage ist natürlich auch immer, was Schönheit eigentlich ist. Da muss man sagen, Schönheit ist eigentlich gar nicht so weit entfernt von Gesundheit. Letztendlich empfinden wir in einem biologischen Sinne all das als schön, was nach außen hin eine gute Gesundheit signalisiert. Das zum Beispiel eine Haut schön ist, ist ja nicht nur ein ästhetisches Phänomen. Sondern wir wissen, dass viele Erkrankungen oder gerade auch früher, viele Infektionskrankheiten, häufig mit Hautveränderungen einhergingen. Das heißt, die machen dann dicke Pusteln, Exantheme oder wenn Sie eine Leberentzündung haben, wird die ganze Haut gelb oder sonstiges auch. Das heißt, dass das häufig auch ein Zeichen war, dass jemand, der irgendwelche Hautschäden hat, ungesund war und umgekehrt. Wenn die Haut makellos ist, dann war das auch immer ein Zeichen, dass derjenige gesund ist. Und neben Gesundheit, ist natürlich auch vor allem bei Frauen ein biologisches Kriterium die Fortpflanzungsfähigkeit. Das ist auch ein biologischer Blick, nach dem Motto: „Attraktiv finden wir auch bei Frauen, wenn sie nicht nur gesund sind, sondern, wenn sie uns auch noch signalisieren, dass die Fortpflanzungsfähigkeit hoch ist.“ Und dazu gehört eben auch Jugendlichkeit, denn ein Alter von über 50 bei Frauen heißt, dass die Fortpflanzungsfähigkeit nicht mehr da ist. Jugendlichkeit ist also ein Zeichen dafür, dass eine Frau noch Kinder gebären kann. Und das ist ein altes evolutionsbiologisches Programm, was in uns immer noch drin ist. Also insofern ist das durchaus kein Jugendwahn, sondern Zeichen von Jugendlichkeit signalisieren eben genau diese beiden Dinge: gesund und fortpflanzungsfähig. Und das ist das, was wir im biologischen Sinn als attraktiv empfinden.

**36:13**

**Jetzt sind Sie schon ein wenig darauf eingegangen, was die ästhetische Endokrinologie (schwieriges Wort) eigentlich ist. Ich würde mich freuen, wenn Sie noch ein wenig detaillierter darauf eingehen, welche Methoden mit welchen Wirkungen angewandt werden und vor allem, ob es Risiken gibt.**

Zunächst einmal haben wir gesagt, dass das in der Hand von Ärzten liegt und das ist auch richtig so. Wir arbeiten mit Hormonen und Hormone sind natürlich medizinische Wirkstoffe und da kann ich natürlich auch die falschen Hormone nehmen oder auch die richtigen in zu hoher Dosierung und hab eben auch nicht nur Wirkung an der Haut. Wir wissen ja auch, dass die Haut auch fähig ist, die Hormone dann in den Körper einzuschleusen, das heißt es geht von der Haut ins Blut. Und da muss man natürlich schon aufpassen. Das heißt, wir gucken uns die Hormone natürlich ganz genau an. Wir arbeiten zum Beispiel sehr viel mit Östrogenen. Östrogene sind eine Gruppe von unterschiedlichen Hormonen und es gibt ein Östrogen, das sogenannte Estriol, das eine sehr gute Wirkung auf die Haut hat, aber keine Wirkung auf die Brust oder auf die Gebärmutter Schleimhaut. Das heißt, das können wir in Kosmetik einarbeiten, ohne dass Brustspannen oder gar ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs entsteht oder dass wieder unerwünschte Blutungen bei Frauen entstehen. Da kann man

- a) eine Menge erreichen und Ihre Frage
- b) sind damit Risiken verbunden? Ja, durchaus, wenn man die falschen Hormone nimmt. Insofern ist das etwas, das definitiv in die Hand eines Fachmannes oder einer Fachfrau gehört.

Was aber auch doch wirklich ein enormes Potential hat. Das sind auch nicht nur die Östrogene. Wir nehmen inzwischen auch durchaus Androgene. Cellulite ist ja zum Beispiel für viele Frauen ein großes Problem. Da wissen wir, dass das nicht am Östrogenmangel sondern am Androgenmangel liegt. Auch dicke Männer haben keine Cellulite. Und zwar nicht, „weil es scheiße aussieht“ wie der berühmte Spruch eben lautet, sondern weil sie eine andere Mikroarchitektur ihres Fettgewebes haben. Das ist geschlechtsspezifisch, das ist hormonell bedingt und Männer haben eben keine Cellulite, weil sie relativ hohe Androgenspiegel haben. Insofern besteht zum Beispiel eine Therapie der Cellulite bei Frauen lokal Androgene zuzuführen, um die Cellulite zu behandeln. Aber auch da muss man ganz spezielle Androgene nehmen, um keine systemischen Wirkungen zu haben und so weiter. Also ein diffiziles Gebiet, aber mit ganz viel Potential, weil Sie damit eben doch eine Menge erreichen.

**39:15:**

**Das finde ich total spannend. Das heißt, es geht bei Cellulite, worunter ja leider viele Frauen unserer Gesellschaft leiden, auch um das Verhältnis zwischen männlichen und weiblichen Sexualhormonen, zwischen dem Östrogen und dem Testosteron. Jetzt würde mich interessieren, welche Hormone könnte man da lokal von außen zur Behandlung drauf geben? Wie gehen Sie da vor und vor allem: Haben Sie schon Erfahrungen und Ergebnisse von Klientinnen?**

Ja wir machen das ja seit vielen Jahren. Auch da wieder: Wenn Sie sich mal einen Schnitt durch die Haut, also des Unterhautfettgewebes, wo sich die Cellulite abspielt, mal angucken, haben Männer einer völlig andere Mikroarchitektur ihres Unterhautfettgewebes als Frauen. Frauen haben das Fettgewebe in solche Kammern unterteilt, die dann tatsächlich auch vertikale bindegewebige Septen haben. Und dadurch entstehen diese Kammern. Und wenn dann in diesen Kammern Fettgewebe ist, dann noch Lipödem, dann gibt es dieses sogenannte Matratzenphänomen. Männer haben in ihrem subkutanen Fettgewebe sehr viel mehr horizontale Querverstrebungen. Die können zwar genauso viel

Fettgewebe ansammeln, aber die haben eben nicht dieses Kammernphänomen. Und damit gibt es eben nicht diese Orangenhaut und dieses Matratzenphänomen. Und das ist hormonell gesteuert, das machen Androgene. Das machen wir uns in der Cellulite-Behandlung zu nutze, dass wir dann Androgene auf die Haut geben und dadurch die Mikroarchitektur des Fettgewebes verändern. Aber auch da muss man sehr vorsichtig vorgehen. Natürlich werden Androgene dann wieder aufgenommen und haben systemische Wirkungen. Und man gibt auch nicht das Testosteron, man gibt ein spezielles androgenes Androstanolon, was dann nicht im Fettgewebe weiter zu Östrogen verstoffwechselt wird. Also da muss man schon ziemlich genau auf der Klaviatur der Hormone spielen können. Aber auch da erstaunliche Ergebnisse. Das kann man natürlich auch noch optimieren, indem man das mit anderen Dingen koppelt. Was wir zum Beispiel ganz gerne machen ist, dass wir dann mit Ölen arbeiten, weil sie besser in die Haut einziehen. Dann können Sie da noch Haushaltsfolie umwickeln und dann gibt es da noch Vibrationsgeräte, wie Powerblade, Galileo und sonstiges, auf die Sie steigen können und da auch für diese Regionen ein gezieltes Training machen können. Dann zieht es auch noch besonders gut ein. Also in diesen Kombinationen wirkt das dann besonders schön. Also die Fitnessstudios hier in der Umgebung wissen schon, wenn dann die Frauen mit Ihrer Haushaltefolie kommen und sich vorher in diesem Bereich eincremen, woher sie kommen und was da gemacht wird.

**42:23:**

**Super spannend. Ich würde gerne noch auf ein eher kontroverses Thema zu sprechen kommen. Nämlich Botox. Da gibt es ja viele hartnäckige Vorbehalte und mich würde interessieren, was da Ihre Sicht der Dinge ist. Ob Sie vielleicht auch sagen, dass das ein Gift ist, das man nicht verwenden sollte.**

Botox ist auf jeden Fall ein Gift! Das ist richtig. Das ist Botulinumtoxin, da gibt es gar nix zu diskutieren, dass das ein Gift ist. Aber es ist nicht giftig, wenn Sie das richtig machen. In der Ästhetischen Medizin spritzen wir das in den Muskel hinein und da brauchen Sie auch keine systemischen Wirkungen zu befürchten. Das können wir auch tatsächlich auch so sagen, weil wir damit lange Erfahrung haben. Botulinumtoxin wird ja nicht nur in der Ästhetischen Medizin eingesetzt, sondern wir haben zum Beispiel Kinder mit spastischen Lähmungen, die kriegen teilweise Botulinumtoxin in Dosierungen gespritzt, die in Zehnerpotenzen höher sind, als das was wir in der Ästhetischen Medizin verwenden. Vom Kleinkind an über alle zwei drei Monate, über Jahre hinweg. Und da sehen wir, dass es keine negativen Wirkungen gibt. Die Angst vor Botox ist sicherlich völlig unbegründet, was jetzt systemische Effekte angeht. Natürlich können Sie, wenn Sie die Botoxinjektion falsch setzen oder überdosieren unerwünschte Nebenwirkungen haben: Ein Engelslid oder die Augenbrauen sind dann unterschiedlich hoch, solche Geschichten dann eben auch. Wobei man sagen muss, dass das zwar unangenehm ist, aber auch wieder weggeht. Weil wir wissen ja, dass die Wirkung von Botox maximal ein halbes Jahr anhält. Also man muss schon sagen, dass Botox die Ästhetische Medizin revolutioniert hat. Das ist eine hochwirksame Substanz, richtig eingesetzt ist sie auch absolut sicher und das hat natürlich auch viel zu dem Boom in der Ästhetischen Dermatologie beigetragen. Botox und Filler sind die beiden Dinge, auf denen der Erfolg dieses Faches gründet.

**44:42**

**Lassen Sie uns noch auf einen letzten Themenbereich zu sprechen kommen: Nämlich Haarausfall, der ja im Alter immer ein großes Problem darstellt. Was sind die Ursachen dafür, jetzt vor allem,**

**wenn man sich Männer und Frauen anguckt. Gibt es da verschiedene Ursachen und wie sehen die aus?**

Es gibt schon verschiedene Ursachen. Bei Männern muss man sagen, ist schon die genetische Komponente groß. Wenn Ihr Vater Haarausfall hatte und Ihr Großvater Haarausfall hatte, dann können Sie sich darauf einstellen, dass Sie den auch kriegen. Auch bei noch so viel gesundem Lebensstil und sonstigem. Das ist tatsächlich die genetische Komponente. Ansonsten spielen natürlich auch da die Hormone eine große Rolle. Das ist dann auch häufig bei Frauen ein Grund für den Haarausfall: ein Mangel an Östrogen, beziehungsweise eher ein Überschießen an Androgen. Wir wissen, dass auch andere Hormone eine Rolle spielen. Die sollte man bei Haarausfall auch mal alle abklären. Das sind die Schilddrüsenhormone, auch Vitamin D spielt durchaus eine Rolle, der Eisenspiegel muss kontrolliert werden. Also da gibt es eine ganze Reihe von objektiven Dingen, die man über Laboranalysen rausbekommen kann und die man dann auch tatsächlich therapieren kann. Und auch hier, ähnlich wie bei der Hormonkosmetik, kann man dann versuchen, die fehlenden Hormone wieder lokal zuzuführen. Es gibt auch hormonhaltige Haarwasser, die tatsächlich auch einen guten Effekt haben. Gerade bei Frauen, die dann ihre Haare im Alter verlieren. Also da kann man eine Menge erreichen. Ansonsten ja, bei Männern ist das ein bisschen limitiert. Da wissen wir aber auch, dass zum Beispiel Androgene die Haare ausfallen lassen. Was nicht unbedingt die hohen Androgenspiegel sind, sondern es ist eher die Empfindlichkeit der androgenen Rezeptoren an den Haarfolikeln auf die entsprechenden Hormone. Da gibt es Möglichkeiten, wie zum Beispiel die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, das ist hauptsächlich das Hormon, das die Haare ausfallen lässt, zu unterbinden. Das ist aber doch auch eine lange Therapie, die man da machen muss, die dann auch gelegentlich Nebenwirkungen aufweist. Da arbeitet die Industrie sehr stark an Stammzelltechnologie. Die gibt es im Moment noch nicht, da kann man nicht sagen: „Okay, mach das.“ Ich glaube, dass das in einigen Jahren wahrscheinlich die Zukunft sein wird. Da gibt es inzwischen doch relativ fortgeschrittene Untersuchungsreihen, die zeigen, dass selbst bei Männern, die ihre Haare bereits verloren haben, noch stimulierbare Zellen da sind. Das heißt, das kann man offensichtlich reaktivieren. Ich denke, da werden wir in so fünf bis zehn Jahren eine große Revolution erleben. Das ist natürlich nur ein schwacher Trost für diejenigen, denen jetzt schon die Haare ausfallen. Aber wie gesagt, da kann man auch einiges machen.

**48:00**

**Können Sie nochmal ganz kurz darauf eingehen, was möglich wäre. Sie haben gesagt, dass das Vitamin D und Eisen eine Rolle spielt. Nur noch einmal ganz kurz für die Leute, die das jetzt interessiert und die da gerne mehr wissen möchten.**

Häufig ist es tatsächlich hormonell bedingt. Da ist es so, dass die Androgene, die männlichen Geschlechtshormone, das Kopfhaar eher ausfallen lassen. Deshalb sind auch Männer häufiger von Haarausfall betroffen, als Frauen. Das heißt, es ist eine Unregelmäßigkeit von Androgen zu Östrogen. Das kann man teilweise auch im Labor sehen. Aber man muss eben auch andere Hormone mitbedenken. Wir wissen zum Beispiel, dass die Schilddrüse auch durchaus Einfluss auf das Wachstum von Kopfhaaren hat. Das heißt da muss man Schilddrüsenfunktionsstörungen ausschließen. Und trotzdem muss man sagen, ich sehe in meiner Praxis relativ häufig Männer wie auch Frauen, die einen typischen Androgenetischen Haarausfall haben. Das heißt es ist schon klinisch typisch, dass da

offensichtlich die Androgene eine Rolle spielen. Und trotzdem findet man im Labor nichts Auffälliges, dass die Androgenspiegel zu hoch sind. Und das hängt eben doch damit zusammen, dass es nicht nur die Serumspiegel sind, die entscheidend sind, sondern dass offensichtlich die Empfindlichkeit der Rezeptoren auf die Hormone auch eine Rolle spielt. Das können sie zur Zeit im Labor noch nicht nachweisen.

Das heißt, wenn klinisch das Bild eines androgenetischen Refugiums da ist, also ein durch Hormonüberschuss bedingter Haarausfall, lohnt es sich durchaus, die fehlenden Östrogene an die Kopfhaut zu bringen und darüber auch zu therapieren. Wobei man sagen muss, dass all diese Dinge nicht sofort funktionieren. Die meisten Haare, die wir auf dem Kopf haben, sind biologisch gesehen, schon abgestorben. Das heißt, die fallen Ihnen auch weiterhin aus. Was wir mit entsprechenden Therapien, wie beispielsweise Haarwasser mit Östrogen erreichen, ist, dass mehr Haare nachwachsen. Bevor Sie das jedoch sehen, braucht es zwei bis drei Monate. Dieser hohe Leidensdruck, der gerade bei Frauen mit Haarausfall da ist, die mir dann immer ihr Büschel Haare auf den Tisch legen und sagen, dass das aber morgen aufhören muss, schaffen Sie nicht. Das stoppen Sie nicht. Sie schaffen es, neue Haare zu regenerieren, dass die nachwachsen. Aber bevor Sie da einen sicht-und spürbaren Effekt haben, braucht es auch eine gewisse Zeit.

**50:51**

**Lassen Sie uns auf die letzte Frage zu sprechen kommen. Wir haben heute allgemein mit dem Thema Schönheit, was auch mit Gesundheit zu tun hat, begonnen. Und ich würde gerne den Bogen nochmal zurückspannen und wieder darauf zu sprechen kommen. Sind schöne Menschen wirklich glücklicher. Gibt es vielleicht einen Zusammenhang zwischen länger leben und sich besser fühlen?**

Also es gibt einen Zusammenhang zwischen sich besser fühlen und länger leben. Das wissen wir. Wir wissen, dass Menschen, die positiv, optimistisch und mit sich selbst zufrieden sind, auch tatsächlich länger leben. Insofern hat Selbstzufriedenheit einen Einfluss auf die Lebenserwartung, wie auch auf die Gesundheit. Ob jetzt rein schöne Menschen dazu gehören ist eine andere Frage. Da sehen wir viele, die nicht unbedingt so gut damit klarkommen. Also ich kenne aus meiner Praxis auch sehr schöne Frauen, die mit ihrer Schönheit sogar Probleme haben und auch mit ihrer Umwelt. Die immer nur unter diesem Aspekt wahrgenommen werden aber auch mal für andere Dinge wahrgenommen werden wollen. Also Schönheit an sich macht offensichtlich nicht glücklich. Schöne Menschen sind halt schöner aber nicht unbedingt glücklicher. Aber glückliche Menschen haben definitiv eine höhere Lebenserwartung. Das kann man sagen.

**52:20**

**Super interessant. Vielen Dank für das tolle Interview. Ich freue mich, dass Sie sich die Zeit genommen haben. Mir hat es großen Spaß gemacht und ich habe viel dazu gelernt. Vielleicht möchten Sie noch mehr zu sich erzählen? Wo man Sie finden kann, mehr über Ihre Inhalte und Angebote für Menschen, die das jetzt interessiert hat und die da tiefer eintauchen möchten. Ich werde alles hier unter dem Video verlinken.**

Ich habe meine Praxis in Nürnberg im Metropol Medical Center. Das kann über das Internet aufrufen werden unter [www.kleine-gunk.de](http://www.kleine-gunk.de). Da finden Sie mich. Oder Sie geben einfach mal meinen Namen bei Google ein und finden sehr viel zu meinen Aktivitäten, Publikationen und so weiter. Die Bücher haben Sie ja schon erwähnt. Da steht natürlich vieles drin, was wir heute besprochen haben. Ich will nicht zu viel Werbung für mich selbst machen, ich denke, wer mich finden will, der findet mich.

**53:20**

**Ja, davon bin ich überzeugt. Würden Sie zum Schluss noch die wichtigsten Tipps oder von mir aus auch die ein, zwei, drei wichtigen Sätzen noch einmal kurz zusammenfassen, damit die Zuschauer einen schönen Abschluss haben?**

Zunächst einmal Altern ist kein Schicksal, Altern ist ein beeinflussbarer Prozess. Das geht nicht so sehr über medikamentöse Therapien. Das wichtigste für gesundes Altern ist immer noch ein gesunder Lebensstil. Das heißt: Ernährung, Bewegung, Stressverarbeitung. All das was insgesamt gesund ist, ist etwas, was sich auch auf Ihre Haut positiv auswirkt. Die Haut ist nicht eine Hülle unseres Körpers, die vom Rest separiert ist. Darüber hinaus können Sie Ihrer Haut noch so eine Menge Gutes tun, über gute Kosmetik und gute Pflegeserien. Aus dem ärztlichen Bereich kommt da definitiv noch ein Zusatznutzen, weil wir als Ärzte mit ganz anderen Techniken und Wirkstoffen arbeiten können, als die normale kosmetische Industrie. Also insofern sind das spannende Zeiten. Aber der Fortschritt, glaube ich, kommt eher aus der Medizin als aus der Kosmetikindustrie.

**54:47**

**Vielen Dank für das Interview. Vielen Dank für die tollen Informationen. Es hat mich gefreut, heute mit Ihnen zu reden. Und auch an Dich da draußen, vielen Dank, dass Du zugeschaut hast. Dass Du wieder bei dem Interview dabei warst. Ich glaube, dass Du heute viel dazugelernt hast. Probiere doch einfach die Sachen aus, schau Dir das an, lies Dich noch ein bisschen mehr rein und dann sehen wir uns beim nächsten Interview. Bis dann und bis dahin Prof. Dr. Kleine-Gunk.**



# Dir hat der HautKongress gefallen?

Dann würden wir uns sehr über Deine  
Unterstützung freuen!

- Gib uns ein „Like“ auf unserer [Facebook-Seite](#).
- Erzähle Freunden vom HautKongress und unserer Vision, in dem Du z.B. unsere Beiträge teilst.
- Hole Dir das [Kongress-Paket](#) mit allen Interviews in Video & Audio zum Downloaden

